رَبِّ هَبْ لِيْ مِنَ الصّٰلِحِيْنَ

بچوّن کی پرورش

جسکو

علیا حضرت نواب سُلطان جہان بیگم صاحبہ تاج ہند

جی، سی، ایس، آئی، جی سی، آئی، ای، فرمان روائے بھوپال

ادامہا اللہ بالعزو الاقبال

نے

انگریزی کی متعدد کتب سے جو بچون کی پرورش کے متعلق قابل و ماہر

ڈاکٹرون نے تصنیف کی ہین مضامین کا ترجمہ کرا کے اور جابجا اپنی

مفید معلومات اضافہ فرما کر فائدہ عامہ کے لئے تالیف فرمایا

اور جو

مطبع دار الاقبال ریاست بھوپال مین باہتمام مولوی محمد حمید اللہ مہتمم مطبع طبع ہوئی

سنہ ۱۳۳۱ھ
۱۹۱۳ء

بچوں کی پرورش

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۱۴	دودھ چھڑانا	۴۵-۴۹
	باب سوم	
۱۵	مصنوعی رضاعت	۵۰-۵۵
۱۶	اسٹرلائزر کرنیکی ترکیب	۵۶-۶۰
۱۷	دودھ پلانیکا طریقہ	۶۰-۶۳
۱۸	خالص دودھ	۶۴-۶۵
۱۹	ہاضم دودھ	۶۵
۲۰	بچوں کی غذا میں انڈا	۶۵-۶۷
۲۱	گوشت	۶۷-۷۷
۲۲	پھل	۷۷
۲۳	عام اصول	۷۸
۲۴	غذا ئیں اور اوسکے اوقات	۷۸-۸۰
	باب چہارم	
۲۵	تمہید	۸۱-۸۲
۲۶	سونے کا طریقہ	۸۳-۸۵
۲۷	بچے کا وزن اور قد	۸۵-۸۹

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۴۱	سوکھے کا آنا	۱۲۸۔ ۱۲۶
۴۲	سپچے	۱۳۴-۱۲۸
۴۳	بال خورہ	۱۳۹-۱۳۴
	باب ششم	
۴۴	فتق یا ضمہ	۱۴۰- ۱۳۶
۴۵	نفخ اور درد قولنج	۱۴۳-۱۴۱
۴۶	ستے	۱۴۵-۱۴۳
۴۷	قبض	۱۴۷-۱۴۵
۴۸	سبز رنگ کا دست	۱۵۰-۱۴۸
۴۹	شدید دست	۱۵۲-۱۵۰
۵۰	مزمن دست	۱۵۴-۱۵۲
	باب ہفتم	
۵۱	زمانۂ طفولیت	۱۵۶ ۔۱۵۵
۵۲	اغذیہ و اشربہ	۱۹۹ -۱۵۶

نمبر شمار	مضمون	صفحہ
۱	۲	۳
۵۳	سونا اور آرام	۱۵۲-۱۴۶
۵۴	تازہ ہوا اور روشنی	۱۵۳-۱۵۲
۵۵	ورزش	۱۵۴-۱۵۳
۵۶	لباس	۱۵۵-۱۵۴
۵۷	امعاء	۱۵۹
۵۸	شادی	۱۸۱-۱۵۹
۵۹	مستقل اور اصلی دانت	۱۸۲-۱۸۱
۶۰	مدرسہ اور تعلیم خانگی	۱۹۳-۱۸۲
	باب ہشتم	۱۹۴
۶۱	تمہید	۱۹۴
۶۲	ہڈی کا بیڈول ہوجانا	۱۹۸-۱۹۶
۶۳	اسکروی یعنی سوا روگ	۱۹۹-۱۹۸
۶۴	قبض	۱۹۹
۶۵	مزمن قبض	۲۰۰-۱۹۹
۶۶	بدہضمی اور متلی	۲۰۱-۲۰۰

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۶۷	دست اور پیچش	۲۰۳-۲۰۱
۶۸	شکم کا نکل آنا	۲۰۴
۶۹	آنتوں کا اتر آنا	۲۰۴
۷۰	امراض تنفس	۲۰۵-۲۰۴
۷۱	خناق	۲۰۸-۲۰۶
۷۲	گلا بیٹھ جانا	۲۰۹-۲۰۸
	سوکھی بیلی یعنی بچوں کی تپ دق	۲۱۱-۲۰۹
۱	بخار اور دیگر متعدی بیماریاں	۲۱۷-۲۱۱
۷	گٹھیا	۲۱۸
۷۶	رعشہ	۲۱۹-۲۱۸
۷۷	خواب میں ڈرنا	۲۲۰-۲۱۹
۷۸	درد سر	۲۲۱-۲۲۰
۷۹	کان کا درد	۲۲۱
۸۰	نکسیر	۲۲۲-۲۲۱

صفحات	مضمون	شمار
۳	۲	۱
۲۲۲	ہاتھ پاؤن کی جلد کا پھٹنا	۹
۲۲۳	شقیرہ یعنی گونچلیان	۰
۲۲۳-۲۲۴	سوتے ہوئے زیادہ پسینہ نکلنا	
	باب نہم	
۲۲۵-۲۳۴	بچہ کی نگرانی صحت	۸۴
۲۳۴-۲۳۸	بچہ کو ٹیکا لگانا	۸۵
۲۳۸-۲۴۰	بچون کو متعدی امراض وعلامات وانسداد	
۲۴۰-۲۴۱	متعدی بخار کی معرفت کتنی مدت میں ظاہر ہوتی ہیں یا جاتی ہیں	۸۷
۲۴۲	بچون کو متعدی امراض کے علامات	۸۸
۲۴۳-۲۴۵	متعدی امراض کا انسداد	۸۹
۲۴۵-۲۵۱	زہر کی شناخت اور علاج	۹۰
۲۵۱-۲۵۸	ترش اشیاء جو بطور زہر کے استعمال ہوتی ہیں	۹۱
۲۵۸-۲۶۲	قواعد	
۲۶۲-۲۶۹	[illegible] کتے بلی اور دیگر جانورن کا	

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۹۴	کسی چیز کو نگل جانا	۲۶۹
۹۵	جلنا	۲۷۰
۹۶	زخم اور چوٹ	۲۷۳
۹۷	موچ	۲۷۴
۹۸	اتفاقی حوادث میں تیمارداری	۲۷۷-۸۳
۹۹	مریضوں کے غسل کے مختلف طریقے	۲۸۴-۸۶
۱۰۰	مکمل کا غسل	۲۸۶-۸۸
۱۰۱	ڈاکٹری اور طبی اوزان و پیمانے اور دواؤں کا باہمی مقابلہ	۲۸۹
۱۰۲	مقدار خوراک ادویات بمناسبت عمر	۲۹۰-۹۲
۱۰۳	فہرست ادویہ جو خانگی دواخانہ میں ہونا چاہئیں	۲۹۲
۱۰۴	بچوں کو دینے کی ہلکی غذائیں	۲۹۲-۳۰۴
۱۰۵	بچوں اور جوانوں کے سادہ مشروبات	۳۰۴-۳۰۹
۱۰۶	میلینس فوڈ ضعیف المعدہ اشخاص کے لئے	۳۰۹-۱۱
۱۰۷	میلینس فوڈ کے فوائد	۳۱۲
۱۰۸	مفید ترکیب[illegible]	

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۱۰۹	چونہ کا پانی	۳۱۲
۱۱۰	چونے کا میٹھا پانی	۳۱۲-۳۱۳
۱۱۱	آش جو	۳۱۳
۱۱۲	عام ممنوعات	۳۱۳-۳۱۴
۱۱۳	خاتمۃ الکتاب	۳۱۵

بلاشبہ عورتون کے لئے بچون کی پرورش کے ابتدائی
اصول اچھی طرح جاننے کی بے انتہا ضرورت ہے کیونکہ جب تک مائین اون
اصول کو نہ جانینگی وہ کسی طرح بچون کی عمدہ طور پر پرورش نہین کرسکتین
اور یہ امر اس قدر بدیہی ہے کہ اسکے لئے کسی دلیل اور منطقی بحث کی
ضرورت نہین۔ کیونکہ جو شخص ذرا بھی عقل سلیم رکھتا ہے وہ اس ضرورت
سے انکار نہین کریگا۔

اس مین شک نہین کہ یہ علم نہایت وسیع اور مشکل ہے پھر بھی اگر ان
ضروری اصول کی اپنی مادری زبان مین تعلیم دیجائے تو بہت کچھ کامیابی
حاصل ہوسکتی ہے اور عورتین جو بچون پر فطرتاً شفقت و محبت کے مقابلہ
مین کسی مشکل و تکلیف اور محنت کی پروا نہین کرتین اونکو شوق کے ساتھ
پڑھینگی اسکے علاوہ اونکا دماغ بھی ایسے مضامین کیلئے نہایت موزون ہے

ملک جرمنی مین تو عورتون نے جو کامیابی اس فن مین حاصل کی ہے اوس سے
صاف طور پر یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ عورتین اس فن کے لئے قدرتی
طور پر موزونیت رکھتی ہین -

ابھی چند ہی دن گذرے ہین کہ مین نے ایک اخبار مین ہندوستان
ہی کے طبی امتحانات کے نتائج کا تذکرہ پڑھا ہے اور اوس مین یہ
دیکھا ہے کہ عورتون نے اپنی تعداد کے لحاظ سے نسبتاً مردون کے
مقابلہ مین عمدہ طور پر کامیابی حاصل کی ہے -

علاوہ برین میرا ذاتی تجربہ ہے اور روزمرہ کے حالات دیکھنے سے
ثابت ہوا ہے کہ عورتون مین اس تعلیم کی نہایت معقول صلاحیت دیکھی گئی
ہین باسوا یورپین لیڈیز کے چند ہندوستانی مسلمان عورتون سے بھی واقف
ہون جو اس فن مین اچھی دستگاہ رکھتی ہین اور اس امر کا خاص تجربہ ہوا ہے
کہ بچون کے امراض کی تشخیص خاص اور مشہور ڈاکٹرون کو شش کرکے بمقابلہ
مردون کے عورتین بہت اچھی کرتی ہین - لیکن ہمارے افسوس کی کوئی انتہا
نہین ہوسکتی جب ہم اس پر غور کرتے ہین کہ بالخصوص ہماری مسلمان بہنین
ان ضروری صناعتون سے بالکل نابلد ہین اور مسلمان عورتون پر ہی کیا منحصر ہے
ہم تو اپنے ملک کی ہندو بہنون کو بھی اس تعلیم سے غیر مانوس پاتے ہین ،
یہ بہت ضرور ہوسکتا ہے کہ ماؤن کی جہالت کے لئے بچون کی پرورش کا اصول

تصنیف ہو چکی ہین اور روزانہ ہوتی رہتی ہین - اور وہ ایسی ہوتی ہین جنکو ہر ایک تعلیم یافتہ یوروپین خاتون اچھی طرح پڑھ سکتی اور اون سے بخوبی فائدہ اوٹھا سکتی ہے یہ واقعہ ہے اور تجربہ ہے کہ اپنے ملک و قوم کی سینکڑون معزز اور شریف عورتون کے مقابلہ مین ، مین نے ایک معمولی اینگلو انڈین عورت کو ہی نہین بلکہ دیسی عیسائی عورتون کو بھی ہندو مسلمان خواتین سے بچون کی پرورش کے اصول مین ماہر دیکھا ہے -

ایک معمولی درجہ کی ملازم عورت بدرجہا اون عالی مراتب عہدہ دارونکی بیویون سے جن کو ہر قسم کی آسانیان میسر ہین خانہ داری ، تربیت اولاد اور بچون کی پرورش مین قابل و لایق ہے - اور اسکی اصل وجہ وہی تعلیم اور ایسی کتابون کا موجود ہونا ہے جو ہمدردان قوم ان ہی باتون کو پیش نظر رکھکر تصنیف و تالیف کرتے رہتے ہین مگر ہمارے ملک و قوم مین نہ شوق نہ توجہ ہے اور نہ اس ضرورت کا احساس - اور اسی لئے اگر کچہہ پڑھی لکھی عزیز تین ایسی کتابون کا مطالعہ کرنا چاہین تو وہ مہیا نہین ہوسکتین -

مین نے اون تاسف آمیز حالتون کو دیکھا ہے جو عدم تعلیم اور بچونکی پرورش کے اصول سے ناواقف ہونیکی وجہ سے پیش آتی رہتی ہین - مجھے اون نتائج پر غور کرنے کا بھی موقع ملا ہے جو ان حالتون سے پیدا ہوتے رہتے ہین - مین نے خود ابتدا سے ان اصول کا مطالعہ کیا ہے اور

انھی پر عمل رکھا ھے اور مین ان تمام نقصانات و فوائد سے ایک حد تک واقفیت رکھتی ہون ان ہی وجوہ سے مین نے اس قسم کے رسالے ترتیب کرنے شروع کردئے ہین - جن مین سے پہلا رسالہ موسوم بہ "تندرستی" طبع ہوچکا ہے - اور اب یہ دوسرا رسالہ "بچون کی پرورش" کے نام سے شایع ہورہا ہے - یہ رسالے ایسے نہین ہین کہ جو مکمل کہے جانے کے قابل ہون تاہم مین امید کرتی ہون کہ ماؤن کو اصول حفظان صحت کی واقفیت اور اون خطرات کی اطلاع کے لئے جو بچون کی پرورش مین پیش آتے ہین ایک حد تک ضرور مفید اور معاون ثابت ہون گے -

یہ کتاب چند انگریزی کتابون کے ترجمون کا ایک مجموعہ ہے جس مین جابجا مین نے اپنے تجربات کا اضافہ کیا ہے اور صرف اس غرض سے طبع کی گئی ہے کہ عورتین اسکے مطالعہ کے بعد ضروری امور سے مطلع ہوجائین لیکن مین یہ تاکید کرون گی کہ ہمیشہ بچون کی علالت کی حالت مین ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر کتابی نسخون پر عمل نہ کرنا چاہئے - اور مین نے اس ہدایت کو جابجا اس کتاب مین بھی تحریر کردیا ہے +

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

باب اول

زچہ خانہ کی تیاری، نوزائیدہ بچہ، ولادت قبل از وقت، بچہ کا غسل بچہ کا نہلانا دُھلانا، ملبوسات، اجابت، پیشاب، بچہ کی جلد

زچہ خانہ کی تیاری

پہلوٹی کے بچے کے وقت اکثر نہیں معلوم ہوتا کہ کس کس چیز کی ضرورت ہوگی، سب سے اول پُرانا گودڑ کاربولک صابون سے دھوکر اور صاف کرکے رکھنا چاہئے یہ اکثر کاموں میں آتا ہے۔

زچہ کا پلنگ سنگل بیڈ single bed ہونا چاہئے جس پر سخت گدہ اور اُس پر ایک سفید چادر بچھائی جائے چادر واٹر پروف پورے بستر کی ہو سرہانے ایک تکیہ ایک گاؤتکیہ ایک پلنگ پوش سادہ ایک پرانے کپڑے کا لمبا کرتا جو گلے سے پاؤں تک ہو۔ کمرے میں ایک الگنی ایک الماری کپڑوں کے واسطے ہو دو مونڈھے یا کرسیاں بیٹھنے کے لئے رکھی جائیں ململ کی چار پٹیاں، ایک دو کساوے

جن سے زچہ کے سر کی بندش ہو سکے چہ رومال منہ پونچھنے کے لئے ہونے چاہئین ایک چادر اور ایک دلائی بھی ضروری ہے ان چیزون کے علاوہ ایک کمبل اور ایک لحاف بھی موجود رہنا چاہیئے چار چھہ پرانے جوڑے بھی ہونے چاہئین لیکن سب صاف ستھرے ہون اور اس طریقہ سے تیار رکھے رہین کہ زچہ جلد بدل سکے

بچہ کے لئے باسکٹ Basket بھی تیار رکھنی چاہئے ایک بکس وائلٹ فیس پوڈر Violet face powder ایک بوتل بورک لوشن Boric lotion کی رکھنا چاہئے یہ لوشن ۸ گرین یعنی ۱۶ رتی بورک ایسڈ ۱۰ اونس پانی مین ملا کر تیار کیا گیا ہو ایک چینی کی ڈبیہ مین ویسلین ایک بوتل روغن زیتون نصف پائنٹ والی تین ٹکیہ آٹو ونولیا صابن Auto vinolian ایک بکس سیفٹی پن بڑی اوسط و چھوٹی ، شربتی یا ڈھاکہ کے ململ کے مہین رومال بھی ہون چھ چادرین مارکین کی جو دو گز لمبی اور ایک گز چوڑی ہون بچے کے بدن پونچھنے کو دو ٹکڑے پرانے سفید فلالین کے جو ایک ایک وار مربع ہون ایک بچہ کے لپیٹنے کو دوسرا نہلانے کے وقت گھٹنے پر رکھنے کو لیکن گھٹنے پر رکھنے کا کپڑا اگر واٹر پروف ہو تو مناسب ہے۔ ایک غسل کا تھرما میٹر۔ بچہ کا ایک پورا جوڑا ایک روئی بتیان گھر کا بنا ہوا ململ کی ایک چھوٹی نہ پوشی ململ کا ایک ٹکڑا بچہ کے لپیٹنے کیواسطے رکھنا چاہئے اگر سردی کا زمانہ ہو تو فلالین کا کرتہ جو وایلا سے بنا یا گیا ہو ایک گول سلی ہوئی ٹوپی ایک کنٹوپ ، ایک لب گیری ، ایک جوڑ موزہ ، شہد کی ایک شیشی ایک شال

چاقو اور بغیر نوک کی قینچی بھی تیار رہین۔

بچہ کا بچھونا وغیرہ | ایک چھوٹا کھٹولہ نواڑ کا یا انگریزی فیشن کا بنا ہوا بچہ کا بچھونا مع پلنگ۔ ایک توشک دلائی تین تکیہ لحاف چھ نہالچہ، بارہ پوترے پرانی کپڑے کی جو مرکیوی لوشن سے تر کرکے خشک کرکے رکھہ لیئے گئی ہون دو کمبل جو بچون کیلئے مخصوص طور پر بنائے جاتے ہین ایک ٹب بچہ کا، اسفنج ایک بکس، پوڈر پف Powder puff خالص تلی کا تیل، دو بوتل روغن باداد ایک شیشی ایک چھوٹی پتیلی، ایک جگ یا لوٹہ، سلاپچی، اوگالدان، انگیٹھی، ایک ٹاپہ چار ٹرکش تواں، ایک کیتلی۔ ایک تو تنیا موجود رہے۔

بچہ کا توشک خانہ | ایک بکس چھوٹا، بارہ جوڑہ پہننے کرتے ۱۲ بنیان ۶ پائجامہ ۱۲ صدری ۶ لب گیری ۱۲ ٹوپ ۴ موزہ ۱۲ ٹوپیان بچہ کا توشہ خانہ ہے۔

بچہ کے لئے پوتڑے بھی ضروری چیز ہین جو عمدہ قسم کے کپڑے کے ہونے چاہئین۔ یہ استعمال کے وقت جسم سے ملے رہین اور ان کے اوپر مربع شکل کے ٹرکی تولیون کے بڑے ٹکڑے ہون، عمدہ قسم کی رومالیان لگگی کپڑہ کے مثلث نما ٹکڑے کی ہوتی ہین اس کپڑے مین اون کا جزو رہتا ہے جو جاذب ہوتا ہے لیکن یہ کپڑہ قیمتی ہوتا ہے اور جب ایک بار تر ہوجائے تو پھر استعمال نہین ہوسکتا

نوزائیدہ بچہ

بچہ کے پیدا ہو نکلے ساتھہ ہی آنکھون اور چہرے کے میل اور منہ کی آلائش

فوراً صاف کردینا چاہئے ، اگر نوزائید، بچہ کی آنکھہ فوراً میل سے صاف
نہ کی جاویگی تو ہمیشہ خراب رہیگی ۔

سردی سے فوراً حفاظت کرنا سخت ضروری احتیاط ہے کیونکہ بچہ پر سردی کا
نہایت تیز اثر ہوتا ہے موسم کے لحاظ سے فلالین یا کسی سوتی پارچہ مین اوسکو
لپیٹ دیا جاسے اور موسم سرما مین چند گھنٹہ تک گرم پانی کی بوتل کپڑے مین
لپیٹ کر بستر مین رکھکر بچہ کو آرام سے سونے دیا جاے ۔ کپڑا سخت یا دھاری ہا
یا گڑنے چبھنے والا نہو اگر کپڑا نیا ہو تو پہلے سے دھوکر خوب خشک کرلینا چاہئیے تاکہ نرم ہوجاے
روئی کی دلائی اور نرم نہالچہ اوسکے واسطے بہت آرام دہ ہے اس طرح پرنئی دنیا
سے جسمین اوسنے قدم رکھا ہے مانوس ہونے کا موقع ملتا ہے اور اوسکی جلد اثر قبول
کرنے والے اعصاب محفوظ رہتے ہین اور نیز جلد کی ہر قسم کی خراش سے حفاظت
رہتی ہے ۔ اگر سردی سے بچہ کی حفاظت نہ کیجاے تو وہ نیلا اور سرد پڑجاتا ہے
ہونٹ کانپنے لگتے ہین اور غالباً کل جسم پر لرزہ چڑھ آتا ہے ۔

اوسکے گہوارہ مین صرف سر کے نیچے ہی تکیے نہون بلکہ دونون جانب
تکنیبان یعنی بہت چھوٹے چھوٹے تکیے ہون تاکہ اوسکی کمر کو آرام پہونچے، اگر جلد کی جاڑے ہون
تو گہوارہ مین گرم پانی کی بوتل رکھی جاے لیکن اوسکو کمبل مین ایسے احتیاط سے
لپیٹ کر رکھنا چاہیے کہ بچہ کے جلنے یا حدت زیادہ ہونیکا اندیشہ نہو اُٹھانیوالی
چیزون کو اسطرح ترتیب دیا جاوے کہ بچہ کا منہ نہ ڈھکنے پاوے کیونکہ گہوارہ مین

ہوا کی آمد و رفت کی سخت ضرورت ہے اور بچہ کو کافی طور پر تازہ ہوا ملنی چاہئے

جب بچہ سوا وٹھے تو دایہ کو لازم ہے کہ غور اور ہوشیاری کیساتھ اوسکی ساری کیفیت اور اعضا کو دیکھہ لے ولادت کے وقت بعض اوقات بچہ کا سر لانبا اور اور بدہئیت ہوجاتا ہے، یا کھوپڑی کا بالائی حصہ ملائم ہو جاتا ہے۔ لہذا اگر خیال کے ساتھہ بچہ کو ہر پہلو سلاتے رہین اور اوس کے سر کو کبھی ایک جانب زیادہ نہ رہنے دین تو یہ خود بخود درست ہوجاتا ہے

جب آلات کے ذریعہ سے ولادت کرائی جاے تو ایک طرف کا چہرہ چند روز کے بعد بڑا ہو جاتا ہے لیکن یہ شکایت بھی خودبخود جلد جاتی رہتی ہے بچہ کا منہ کھول کر دیکھہ لینا چاہئے کہ زبان اولٹ تو نہین گئی ہے، یا تالو پھٹا ہوا تو نہین ہے اگر یہ شکایات ہین تو بچہ نہ پستان چوس سکیگا اور نہ دودھ کو گھونٹ لے سکیگا، اس قسم کے جسمانی نقائص ڈاکٹر کو فوراً دکھاے جائین بعض نوزائیدہ بچون کی چھاتیون پر ورم پیدا ہو جاتا ہے اور دبانے سے سفید دودھ نکلتا ہوا معلوم ہوتا ہے ایسی حالت مین اونکو چھونا نہ چاہئے بلکہ آہستہ آہستہ روغن زیتون کی مالش اور بورک لوشن Boric lotion یا بلیٹس کی بندش (ڈریسنگ) ۴۸ گھنٹے تک کرنا چاہئے؛

بعض نوزائیدہ بچہ کے پائخانہ کا مقام نہین ہوتا یا اگر ہوتا بھی ہے تو بے موقع اگر ایسی حالت ہو تو ڈاکٹر کو فوراً اوسکی اطلاع کرنی چاہئے۔

ولادت قبل از وقت

کسی نوزائیدہ بچہ کو دیکھکر یہ تجویز کرنا کہ وہ قبل از وقت پیدا ہوا ہے ہمیشہ آسان نہین ہے یہ بات بچہ کی نشو ونما سے البتہ معلوم ہوسکتی ہے پوری میعاد کے بچہ کا رنگ گلاب کی پنکھڑی کی طرح ہوتا ہے ، لال لال گلنار سا رنگ بال زیادہ ہوتے ہین ناخن کچھہ پورون سے باہر نکلے ہوے آنکھین صاف شفاف تارہ سی پتلیان صاف نہ میل نہ کچیل۔ بچہ خوب چلاتا ہے دودھ خوب پیتا ہے ہاتھہ پاون خوب مارتا ہے ، کمزور بچے باوجود پورے دنون کے پیدا ہونیکے اوسقدر جسمانی لحاظ سے صحیح نہین ہوتے جسقدر کہ ایک مضبوط بچہ جو ایک ماہ یا کچھہ اور پہلے پیدا ہوگیا ہو۔

۳۰ ہفتہ یا ۲۸۰ دن کے بعد پیدا ہونے کی جگہہ جو بچے ۲۸ ہفتہ یعنے سات ماہ یا ۱۹۶ دن کے بعد پیدا ہوتے ہین وہ اکثر زندہ رہتے ہین ، لیکن ایسے بچے جو ساتوین مہینہ کے آخر یا آٹھوین مہینہ مین پیدا ہوتے ہین تو اونمین زندہ رہنے کی علامتین نہین پائی جاتین مثلاً جلد بہت پتلی اور باریک ہوتی ہے آنکھین چمکتی ہوئی اور شفاف ہوتی ہین سر اعضا کے تناسب سے بہت بڑا ہوتا ہاور کھوپڑی کی ہڈیان بہت پتلی ہوتی ہین مان کا دودھ بچہ عموماً ہضم نہین کرسکتا اور اوسکے اعصاب کمزور ہوتے ہین اور اونمین بہت خراش ہوتی ہے

جو بچے ساتوین مہینہ کے قبل پیدا ہوتے ہین اونکے زندہ رہنے کی امید بہت کم ہوتی ہے، لیکن اوسی کے ساتھہ ایسی مثالین بھی موجود ہین کہ پچیسوین ہفتہ مین بچے پیدا ہوے ہین اور زندہ رہکر اپنی عمر طبعی کو پہونچے ہین اسلئے قبل از وقت ولادت کی صورت مین نا امید ہوکر تنفس وغیرہ جاری کرنیکے اچھے اور معقول طریقون کو کام مین لانے سے باز نہ آنا چاہئے ایسے تو زائیدہ بچون کے رکھہ رکھاؤ مین تین باتون کا خیال ضروری ہے۔

(۱) رات دن گرمی یکسان پہونچانی چاہئے۔

(۲) جہانتک ممکن ہو بہت کم ہلایا ڈولا جائے۔

(۳) دودہ جلد جلد اور تھوڑی مقدار مین پلایا جاے قبل از وقت ولادت مین جسوقت بچہ پیدا ہو فوراً اوسکو گرم کپڑے مین لپیٹ دینا چاہئے اور اوپر سے ایک ہلکا گرم کمبل اوڑہا دینا چاہئے جب تک نال مین نبض کی حرکت بند نہ ہو جاے اوسوقت تک نال کو باندہنا نہ چاہئے لیکن بچہ کو جدا کرنے کے بعد ہی کمل کے نیچے روغن زیتون کی مالش کرکے اور کسی کپڑے مین لپیٹ کر بستر پر لٹا دینا چاہئے اور حرارت قائم رکہنے کے لئے بستر مین گرم بوتل بھی رکھہ دینی چاہئے۔

گرمی پہونچانے کا آلہ جو عامتہً استعمال کیا جاتا ہے وہ آسان نہین ہے لیکن دو غسل کے ٹب کو ملاکر ایک آسان آلہ بنایا جاسکتا ہے، چھوٹے ٹب مین ہر طرف

روئی بچھا کر بطور پالنے کے بنا دینا چاہئے ، اور یہ ٹب اسقدر چھوٹا ہو کہ بڑے
ٹب مین آجاے بڑے ٹب کے نیچے ایک لیمپ جلتا ہوا رکھنا چاہئے اور دونون
ٹبون کے درمیان قریب چھہ انچ کا فاصلہ رکھا جاوے ، ان دونون ٹبون کو کمبل سے
ڈہانک دیا جاے اور اندرونی ٹب مین ایک تھرمامیٹر بھی رکھدیا جاے جسکو
سو درجہ تک ہمیشہ رکھنا چاہئے ، ایسے بچون کو فوراً دودھ پلانا چاہئے کیونکہ اونمین
قوت بہت کم ہوتی ہے اور مثل پورے دنون کے بچون کے اون مین اسقدر
قوت نہین ہوتی کہ ایک یا دو دن کا بھی ضعف برداشت کرسکین اول چوبیس گھنٹہ مین
ہر ڈیڑہ ڈیڑہ گھنٹہ کے بعد آش جو (بارلی واٹر) اور گاے کا دودھ ہم وزن پلانا
چاہئے دوسرے دن دس قطرے انڈے کی سفیدی بھی بارلی واٹر مین پھینٹکر
اوسوقت تک پلائی جاے جب تک کہ ماں کے دودھ نہ اتر آئے تیسرے دن
بھی یہی غذا دیجاے اور ماں کے دودھ مین نصف قطرہ پانی ملاکر دو دو گھنٹہ
کے بعد دو دو چمچہ پلایا جاے - دن مین دو بار بچے کو اوٹھا کر اوسکا بستر صاف
کردینا اور اوڑہا کر جلدی سے روغن زیتون کی مالش کردینا چاہئے -

ان تدابیرسے بچے کو گرمی پہونچتی رہتی ہے اور چونکہ بچہ کی جلد پتلی ہوتی ہے اسلئے
روغن کو جلد جذب کرلیتی ہے ایسے بچون کو گرمی اور چکنائی کی بہت ضرورت
ہوتی ہے جب بچہ مین دودھ چوس لینے کے آثار معلوم ہون تو چار چار گھنٹے
بعد پستان سے دودھ پلانا چاہئے لیکن بارلی واٹر کے دو چمچے درمیان مین

برابر دینی چاہئیں ورنہ بعض ایسے بچہ بردا اطراف مین مبتلا ہوکر راہی ملک عدم ہو جاتے ہین، لہذا بچون کی ہوشیاری کے ساتھہ نگہداشت کرنی چاہئے۔

اگر کسی وقت ایسے بچہ کا رنگ نیلا پڑ جاے اور تنفس بند ہو جاے تو بغیر فلالین یا چادر اُتارے (۱۰۵) درجہ کے گرم پانی سے غسل دینا چاہئے، پھر پانچ یا دس منٹ کے بعد بچہ کو ٹب سے نکال کر روغن زیتون کو گرم کر کے ملنا چاہئے اور کپڑے مین پھر لپیٹ دینا چاہئے، ایسے کمزور اور قبل از وقت مولود کر لئے جزدان کی طرح ایک خوب بڑا غلاف بنایا جاے جس کا پاکٹ قریب دو ثلث کے سامنے کی طرف ہو اور اوس جزدان کے پاکٹ نما حصہ مین ایک ملائم روئی کا [illegible] رکھا جاے، بچہ کو فلالین او[illegible]تی پارچہ مین لپیٹ کر اوس پاکٹ مین لٹا دیا جاے اور اس طرح رکھکر اپنے گرم پالنے سے مان کے بستر پر یا کسی دوسری جگہہ لے جانا چاہئے یا بچہ کو خندق مین رکھدینا چاہئے [illegible] کپڑے کا سندوسہ بنا کر اور بچہ کو سید[illegible]

[illegible] کھلا رہے اسطرح بچے [illegible]

اگر ضرورت [illegible] جزدان کے دو [illegible]

دینا چاہئے۔

سلہ جسم کا ٹھنڈا ہونا۔

پورے دنون کے بچے کا غسل

بچہ کے سو اُٹھنے کے بعد اسکو پہلا غسل دینا چاہئے وہ اس طریقہ سے کہ دایہ کو انگیٹھی کے قریب اپنی گود مین بچہ کو لے کر بیٹھنا چاہئے۔ ایک برتن مین روغن زیتون گرم ہونے کے لئے آگ پر رکھہ دینا چاہئے اور سب سے اول سر اور بعد اوس کے تمام جسم پر روئی سے تیل لگایا جاے اگر جاڑے کا موسم ہو تو کمل اڑھا کر تیل لگایا جاے اور ملائم کپڑے سے تیل فوراً جذب کر لیا جاے اوسکے ساتھہ ایک چکنا مادہ جو جسم پر لپٹا ہوتا ہے صاف ہو جاتا ہے۔ اگر یہ چکنا مادہ جمع رہے اور تیل پونچھنے کے ساتھہ نہ چھوٹ سکے تو دوسرے غسل تک چھوڑ دینے مین کوئی نقصان نہین ہوتا۔

... تیل سے مالش ہونی چاہئے تمام اعضا اور جسم کے ... رکھنا چاہئے۔ اب بچہ اپنی چھوٹی سی ... نا نیکے اوس کے پاخانہ کے مقام پر ... لگا دینا چاہئے ورنہ پہلی اجابت جو ... آسانی سے صاف ... تک روزانہ ... م وزن گرم دودہ

باندھ دین اس ڈوری سے ڈیڑھ انچ کے فاصلہ پر دوسری ڈوری نال پر باندھ کر
درمیان کی بندھی ہوئی جگہ سے کاٹین ، اول نال کا خشک ہونا ضروری ہے ، اور
خشک بورک ایسڈ اوس پر روزانہ چھڑکنا چاہئے اگر نال سے خون آتا ہو تو خوب
کس کر ایک نئی ڈوری پہلی ڈوری پر باندھ دیجاوے - بعد ازان نال پر ایک صاف
اور جوش دیا ہوا الجزا الملل کا لپیٹ دیا جاوے اور نال کے چارون طرف وئی لپیٹ کر
اوپر کی طرف موڑ دینا پانے بعد اسکے ایک چھ انچہ چوڑی اور ۱۶- انچہ لانبی فلالین کی پٹی نال پر
رکھکر پیٹ کو خوب مضبوط باندھکر آگے یا پیچھے ٹانک دیجاوے تاکہ ادھرادھر سرکنے نہ پاوے
لیکن یہ خیال رہے کہ پیٹ پر زیادہ دباؤ نہ پڑے - ہندوستان مین نال پر روئی
اور فلالین باندھنا زیادہ مفید نہین ہے کیونکہ یہان موسم گرم رہتا ہے لیکن نال کے
نزدیک پانی کی تری رہنا چاہئے اسلئے کہ جب تک نال نہ جھڑے اوسکو ٹب مین
غسل نہ دے صرف تیل لگاکر بدن کو پونچھنا کافی ہوگا ۔ بچے کو غسل دینے مین خیال
رکھنا چاہئے کہ نال پر پانی نہ پڑنے پائے اسکے بھیگ جانے سے سڑ جانے اور
اور بدبو پیدا ہونے کا احتمال ہے اگر بالکل خشک رکھی جاوے اور ہوا سے بچائی جاوے
تو چھٹے یا آٹھوین دن خود بخود اینٹھ کر ٹوٹ جاتی ہے پوتڑے باندھنے کا عمدہ طریقہ
یہ ہے کہ روئیں دار ملائم تولیہ کا چھوٹا رومال اس صورت کا

بنا کر باندھنا چاہیئے اور بندون مین ایسی گرہ لگا دینی چاہیئے جو ضرورت کے وقت فوراً کھل سکے، یا سیفٹی پن کر دیا جاوے لیکن یہ احتیاط رکھی جاوے کہ دونون ٹانگون کے درمیان رومال کی دبازت زیادہ نہ ہو جاوے ورنہ بچون کے دونون کولھے زیادہ پیچھے کو نکل آئین گے برخلاف اسکے اگر کولھون کے اوپر بہت کس کر رومال باندھا گیا تو رومال آگے کو ہو جائیگا اور گھٹنون مین لگیگا۔ پہلے ہفتے مین بچہ کے لئے صرف فلالین کی چھوٹی قمیص اور ایک کمبل کی ضرورت ہوتی ہے جسمین بچہ لپیٹ دیا جاوے، پن لگاتے وقت یہ بڑی احتیاط رکھنی چاہیئے کہ اوسکی نوک نکلی ہوئی نہ رہے، اسلئے سیفٹی پن کا استعمال ٹھیک ہے۔

غندک کا کپڑا سوا گز لانبا ہوتا ہے اور دوہرا ہوتا ہے بچہ کو اوسپر لٹا کر غندک کر دیجاوے مگر بچہ کا منہ کھلا رہے باقی پاؤن وغیرہ سب لپیٹ دئے جائین اور سیفٹی پن لگا دی جاوے۔

بارش اور جاڑون مین فلالین گرمی مین دھوے لٹھے کے تین غندک بنانے چاہئین تاکہ روزانہ صابون سے دہلتے رہین ہمارے ہندوستان مین غندک باندھے جانے کی زیادہ ضرورت نہین یہ ترکیب برفیلے ملکون مین البتہ ضروری ہے۔

ایسا سادہ اور ڈھیلا لباس جو موسم کے لحاظ سے موٹے یا باریک فلالین کا بنایا جاتا ہے، بہت اچھا ہوتا ہے کیونکہ ایسے لباس سے بچہ کو تکلیف نہین ہوتی دوسرے یہ کہ مان بھی آسانی کے ساتھ اوسکے اندر ہاتھ لیجا کر بچہ کے جسم کی

کیفیت معلوم کرسکتی ہے بچے کے بچھونے پر ایک چھوٹا نہا لچہ بچھا کر دُولائی اوڑہا دیجائے اگر سرما کا موسم ہو تو چھوٹا سا لحاف اوڑہا کر چارون طرف سے دبا دینا چاہئے لیکن منہ پر ایک باریک کپڑا ضرور اوڑہانا چاہئے تاکہ بچہ کا چہرہ مکھی مچھر سے محفوظ رہے بچے کا سر اوسطرف رکھنا چاہئے جدہر آنکھون پر روشنی نہ پڑے۔ آنکھون مین سرمہ بھی لگایا جائے لیکن سرمہ خالص اور سادہ بہت باریک پسا ہوا ہونا چاہئے تاکہ آنکھون سے میل دور ہو جائے ہلکے بورک لوشن Boric lotion سے روزانہ آنکھون کو صاف کر دینا چاہئے بیلنے اوپر سے پونچھہ دیا جائے تاکہ سرمہ صاف ہو جائے اور جو میل آنکھون سے نکلا ہے وہ کامل طور پر صاف ہو جائے۔ بورک لوشن نہایت احتیاط سے بنایا جائے، لوشن بنانے کا ظرف نہایت صاف اور چینی کا ہو۔

بچہ کے ملبوسات

تھوڑے دنون کے بعد نوزائیدہ بچون کے لئے مختلف قسم کے لباس کی ضرورت ہو ہلکے اونی کپڑون کو بھاری فلالین اور سوتی پھول بوٹے بنے ہوے کپڑون پر ترجیح ہے۔

ضروری فہرست ملبوسات

لے			
کرتہ فلالین	کرتہ سوتی	صدری فلالین	پاجامہ فلالین یا ریشمی جامہ
۶	۱۲	۶	۶
پاجامہ سوتی	پاجامہ برائے شب	رومال خرد	پاتابہ اونی
۶	۶	۴ درجن	۲ درجن
پاتابہ سوتی	ٹوپی	ٹوپہ فلالین	
۲ درجن	۶ عدد	۶	

کیفیت معلوم کرسکتی ہے بچے کے بچھونے پر ایک چھوٹا مہالچہ بچھا کر دولائی اوڑھا
دیجائے اگر سرما کا موسم ہو تو چھوٹا سا لحاف اوڑھا کر چارون طرف سے دبا دینا چاہئے
لیکن منہ پر ایک باریک کپڑا ضرور اوڑھانا چاہئے تاکہ بچہ کا چہرہ مکھی مچھر سے محفوظ
رہے بچے کا سر اوسطرف رکھنا چاہئے جدھر آنکھون پر روشنی نہ پڑے۔ آنکھون مین
سرمہ بھی لگایا جائے لیکن سرمہ خالص اور سادہ بہت باریک پسا ہوا ہونا چاہئے
تاکہ آنکھون سے میل دور ہوجائے ہلکے بورک لوشن Boric lotion سے روزانہ آنکھون کو صاف
کر دینا چاہئے پہلے اوپر سے پونچھ دیا جائے تاکہ سرمہ صاف ہوجائے اور جو
میل آنکھون سے نکلا ہے وہ کامل طور پر صاف ہوجائے۔ بورک لوشن نہایت
احتیاط سے بنایا جائے، لوشن بنانے کا ظرف نہایت صاف اور چینی کا ہو۔

بچہ کے ملبوسات

تھوڑے دنون کے بعد نوزائیدہ بچون کے لئے مختلف قسم کے
لباس کی ضرورت ہو ہلکے اونی کپڑون کو بھاری فلالین اور سوتی پھول بوٹے بنے ہوے
کپڑون پر ترجیح ہے۔

سلہ ضروری فہرست ملبوسات

کرتہ فلالین	کرتہ سوتی	صدری فلالین	پائجامہ فلالین یا ریشمی جامہ
٦	١٢	٦	٦
پاجامہ سوتی	پاجامہ برائے شب	رومال خرد	پاتابہ اونی
٦	٦	۴ درجن	٢ درجن
پاتابہ سوتی	ٹوپی	ٹوپ فلالین	
٢ درجن	٦ عدد	٦	

ان سے جلد کو گرمی پہونچتی ہے اور آزادی کے ساتھ بوجہ سبک ہونے کے
ہاتھ پاؤن چلا سکتے ہین جو اونکی ایک قسم کی ورزش ہے۔

ہندوستان مین اکثر بچے پھوڑے پھنسی مین مبتلا رہتے ہین اور ہر وقت
حرارت رہتی ہے وجہ یہ ہے کہ ناموزون اور غیر مناسب لباس پہنائے جاتے ہین
بعض لوگ انگریزی فیشن کی تقلید مین گردن پر بہت دبیز چنٹین کر دیتے ہین کرتہ تنگ
اور چست ہوتا ہی جسکی وجہ سے پھیپھڑون کو اچھی طرح پھیلنے کا موقع نہین ملتا۔

دن مین پہننے کو جامہ خوبصورت رنگ کے وائلا calico یا باریک ریشمی کپڑون کے
ہونے چاہئین رات مین پہننے کا لباس بھی اونی ہونا چاہئے اور اگر موسم بہت گرم ہو
تو بلا آستین کی اونی قمیص پر ہلکے پارچہ کا جامہ شب مین استعمال کرنا چاہئے جاڑے
کے موسم مین روئین دار ملائم تولیہ کے اوپر فلالین کا چوکور مربع رومال اوپر
سے لپیٹ دیا جاوے اوسکو دوہرا اور ۱۸- انچ مربع ہونا چاہئے،

ہماری معاشرت ضرورت اور حالت کے لحاظ سے ہندوستانی کپڑے ہی
موزون ہین لیکن یہ خیال سب سے مقدم رکھنا چاہئے کہ لباس ایسا ہو جو سردی
اور گرمی کی تکلیف سے بچاوے اور اعضا کو آزاد رکھے۔ ہمارے یہان اکثر لباس
تنگ ہوتا ہے جس سے بچون کی نشو و نما پر برا اثر پڑتا ہے پاجامہ بچون کے لئے جیساکہ
بنایا جاتا ہے نہایت موزون ہے پائینچے تنگ نہ رکھے جائین اور کمربند ڈھیلا
باندھا جاوے بعض لوگ اسقدر کس کر باندھتے ہین کہ کمر پر نشان پڑ جاتے ہین۔

کرتا بھی ڈھیلا رہنا چاہئے خصوصاً گریبان اتنا ڈھیلا ہو کہ آسانی سے پہنا جا سکے یہ نہین کہ پہناتے اور اُتارتے وقت بچہ روتا اور چلاتا رہے پائجامہ مین رومالی جسکو اکثر لوگ آب دست کی دقت کے سبب سے نہین لگاتے ضرور ہونی چاہئے بعض والدین ٹھپّے دار بہاری بہاری کام کی وزنی اور تنگ ٹوپیان پہناتے ہین جسکی وجہ سے پیشانی پر نشان پڑ جاتا ہے یہ بہت مضر ہین اور سر کو نقصان پہونچاتی ہین۔

موسم سرما مین بچون کو موزہ ضرور پہنانا چاہئے ان کو بغیر موزون کے رکھنا نہایت مضر ہے جب بیرون چلے تو جوتہ پہنانا بھی ضروری ہی لیکن دونون چیزین ڈھیلی ہون۔

پوتڑے پھلیا اور نہا لچے ایسے کپڑے کے ہون جو پاخانہ پیشاب کو جذب کر سکین اور بچون کے بدن کو گرم رکھین۔

جب مکان سے باہر جائین تو گرمی ہو یا سردی جوتہ کی تاکید رہے ننگے پاؤن نہ رہنے دین، ابتدائی دو تین ہفتہ تک دودہ پینے کے بعد پیشاب کرنے کے لئے اوٹھانا چاہئے اور روزانہ صبح و شام آہستہ آہستہ پیٹ مل دیا جاے یا صابون کی پتلی گاؤدم ٹکیا بنا کر امعاء کے مخرج مین رکھدی جایا کرے لیکن شافہ کی عادت ٹھیک نہین ہی شہد کنکنا پانی یا شکر کا شربت نیم گرم پلانا کافی ہوتا ہی یا تھوڑا سا کیسٹر آئل چٹا دیا جاے یا عرق بادیان مین شہد چٹا دیا جاے۔ املتاس کی گھٹی جو رائج ہی کبھی کبھی بہت نقصان کرتی ہے۔ شیر خشت وغیرہ سے بھی پیچ ہو جاتا ہے۔

بچہ کے کھٹولے کا گدا گھوڑے کے بالون یا خشیش زنکون کا ہونا چاہئے اوسپر موم جامہ بچھا رہے بچہ کو علحدہ سلانا چاہئے کھولہ کمرے کے ایک جانب ایسے موقع سے بچھانا چاہئے کہ بچہ کو سرد ہوا نہ لگے اور نہ وہان صبح سے تیز دھوپ آتی ہو۔ دھوپ سے یون تو اسقدر لاانتہا فائدہ ہوتا ہے مگر آفتاب کی تیز کرنون سے بچہ کے آرام مین خلل پڑتا ہے اور نیز آنکھون کو نقصان پہونچتا ہے جس جانب سے ہوا کے جھونکے زائد آتے ہون اودھر ایک پردہ ڈالدینا چاہئے لیکن اوسکے ساتھہ ضروری ہو کہ آمدورفت کا انتظام رہے۔ بارش کی موسم مین باہر کی جانب کی کھڑکیان بند کردینی چاہئیں اور جن اضلاع مین شب کو پنکہے کی ضرورت ہوتی ہے وہان پنکھا آہستہ آہستہ جہلا جاوے تاکہ ہوا زیادہ سرد نہ ہونے پاوے۔

اجابت

نوزائیدہ بچون کی پہلی اجابت مین سبزی مائل سیاہ رنگ کا لسدار مادہ خارج ہوتا ہے جسکو ولادت کے بارہ گھنٹہ کے اندر خارج ہونا چاہئے۔ اگر ولادت کے وقت یہ مادہ کچھہ خارج ہوگیا ہے تو یقیناً کچھہ نہ کچھہ توقف سے اجابت بھی ہوگی ایسے بچون کو جو قبل از وقت پیدا ہوتے ہین اکثر دو دو تین تین دن کے بعد اجابت ہوتی ہے ایسی حالت مین کیسٹر آئل Castor oil روغن بیدانجیر مفید ہوتا ہے۔ ابتدائی تین دن کے اندر ایک دن اور ایک رات مین تین یا چار مرتبہ اجابت ہوتی ہے چوتھی دن سے اجابت کا رنگ زرد ہونا شروع

ہو جاتا ہے اور شل پیلی رائی کے ہوتا ہے نہ اوسمین بو ہوتی ہے نہ سختی۔ نوزائیدہ
بچون کے پہلی مرتبہ جو مادہ خارج ہوتا ہے وہ ان کے لئے بہت مفید اور صحت بخش
ہوتا ہے، اسلئے ولادت کے تین روز کے اندر ہرگز ہرگز کیسٹر آئل بچہ کو پلانا نہ چاہئے
اسکے خارج ہونے پر بچہ کو جھوٹی بھوک لگیگی، اور شہد یا کسی دوسری غیر مناسب
غذا کو پلاکر بچہ کی تسکین کرنی ہوگی، اگر چوبیس گھنٹہ کے اندر اندر مادہ خارج
نہ ہو تو دھلے ہوے صاف کپڑے کی بتی بنائی جاے اور اوسکو گرم پانی مین
غوطہ دیکر اطمینان کرلیا جاے اور اوسکا شافہ کیا جاے یعنے صابون اور انڈے
کی سفیدی اور تھوڑا پسا ہوا نمک ملاکر بتی پر لگایا جاے۔ اگر تندرست بچے
روئین تو کنکنا پانی پلا دینے سے خاموش ہو جاتے ہین لہذا ایک بوتل مقطر پانی
یا عرق سولف یا اینٹ ایسڈ واٹر Anti acid water پاس رکھنا چاہئے اور جب بچے روے تو ایک یا
دو چمچہ پلا دینا چاہئے جسقدر زیادہ گرم ملک ہوگا اوسی قدر زیادہ پانی کی حاجت
ہوگی زیادہ پانی پلانے سے بچون کو قبض نہین ہوتا اور اسہال مین بھی بہت مفید
ہوتا ہے اور بچون کی قوت بھی گھٹنے نہین پاتی۔

بعض بچون کی اجابت پر موسمی ٹمپریچر کے گھٹنے بڑھنے کا اثر بہت ہوتا ہے
موسم جب یکایک گرم سے ٹھنڈا یا خشک سے نم ہو جاتا ہے تو بچون کو سبز رنگ کا
دست آتا ہے، اور ہندوستان جیسے ملک مین ماون کو لازم ہے کہ موسمی تغیر

سلہ دافع ترشی ۱۲

وتبدل کے اثرات سے غفلت نہ کیا کرین حالت قبض مین تھوڑی تھوڑی آتو آجاۓ تو زیادہ پیش بندی
نہ کرنا چاہئے ۔ برخلاف اسکے اگر اجابت تھوڑی ہو اور اوس مین آنو ن زیادہ
آجاۓ تو بلاشبہ اندیشہ ناک ہے ، جو پیچش کی ابتدائی علامت ہوتی ہے
جب اجابت مٹی کے رنگ کی ہو اور پانی کی طرح پتلی اور متعفن ہو تو بدہضمی کی علامت ہے

پیشاب

بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو عموماً اوسکا مثانہ پیشاب سے بھرا ہوتا ہے اور
پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد بچہ پیشاب کرتا ہے ۔
ہر نوزائیدہ بچہ کو ہوشیاری اور خیال سے دیکھ لینا چاہئے کہ اوسکو
پیشاب آسانی سے ہوتا ہے یا نہیں ۔ اور اگر غلاف آسانی کے ساتھ پیشاب
ہونے مین مانع ہے تو اوسکو ڈھیلا کردینا چاہئے غلاف کے ڈھیلا کرنیکے لئے
دوسرا یا تیسرا ہفتہ مناسب ہوتا ہے
اگر مثانہ پھولا ہوا رہا اور پیشاب نہ خارج ہوا ہو تو بے چینی اور درد کے علامات
بچہ ظاہر کرنا شروع کریگا ایسی حالت مین گرم پانی مین اسفنج یا کپڑا بھگو کر پیٹ او مثانہ پر
رکھنا چاہئے اور اگر تکلیف زیادہ ہو اور پیشاب اس سے بھی نہ اترے تو بچہ کو گرم
غسل دینا چاہئے اس سے بچہ بیشتر ٹب ہی مین پیشاب کر دیتا ہے لیکن جو بات
اگر اس سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو بلا کر کیتھیٹر ڈلواکے پیشاب کرا دینا چاہئے ۔
قاطیہ

ـــــــــــــ

سلائی ایک آلہ ہے بشکل کھوکھلی سلائی کے ۱۲

یا جو اور تدبیر ڈاکٹر بتائے اوسپر عمل کرنا چاہئے۔

بچہ کی جلد

نوزائیدہ بچون کی جلد بہت پتلی اور ملائم ہوتی ہے اور رنگ گہرا سرخ ہوتا ہے یہ رنگ جلد ہلکا ہو کر گلابی ہو جاتا ہے ابعضون کا رنگ زرد مائل بسرخی ہوتا ہے اور جلد پر باریک ملائم روئین ہوتے ہین جو جلد جہڑ جاتے ہین۔

قبل از وقت مولود کی جلد کا رنگ سرخ ہوتا ہے تندرست بچون کی پلکون اور دوسری جگہہ پر چہوٹے چہوٹے داغ ہوتے ہین لیکن رفتہ رفتہ خودبخود غائب ہو جاتے ہین، جلد کے نیچے چہوٹے چہوٹے سرخ دہبے خون کی شرائین کو پہٹ جانیسے نمودار ہو جاتے ہین وہ بہی عارضی ہوتے ہین انکا کچہہ خیال نکرنا چاہئے اگر بڑے ہون اور نمایان ہون تو بعد چند ے نشتر لگانے سے زائل ہو جاتے ہین۔

بہت سے نوزائیدہ بچون کی جلد بہت خشک جہری دار اور چہونے مین سخت ہوتی ہے اور یہ علامت غذا کی خرابی کی ہوتی ہے۔

ایسے بچون کو کسی حالت مین پانی سے غسل ہرگز نہ دینا چاہئے بلکہ جلد کو دودہ سے صاف کرنا چاہئے اور روزانہ روغن زیتون خوب بدن مین ملنا چاہئے یہانتک کہ مثل تندرست بچون کے جلد معلوم ہونے لگے اور اونگلیون سے چہونے مین ملائم اور چکنی معلوم ہو۔

بعض بچون کے سر پر اوسی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ایک قسم کی خشک شدہ رطوبت

ہوتی ہے جو غیر صحیح جلد سے خارج ہوکر خشک ہوجاتی ہے روغن زیتون یا روغن بادام سے سر پر خوب دبانے اور بورک اور گلیسرین کی اچھی طرح مالش کرنے سے پھر نہین پیدا ہوتی۔

کثیف مکانات مین رہنے اور قدصحت جراثیم کے جلد مین داخل ہوجاتے بچون کے سر پر ایک (تہہ) جم جاتی ہے۔ اسی کی پلٹس ۲۴ گھنٹہ تک لگائی جائے اور تمام سر پر اچھی طرح روغن زیتون چھپڑ دیا جاے اور تیل مین کپڑا ترکرکے ہوشیاری کے ساتھہ ایک اور کھرنڈ کو نکال لیا جاے۔ اگر چنا بہاں دیکھائی تو باریک کپڑے کی ٹوپی پر گندک کا مرہم پھیلا کر سر پر لگانا چاہیے اور روزانہ بدلنا چاہیے اگر نوزائیدہ بچہ کمزور اور دبلا پیدا ہوا ہے اور اوسکا رنگ مائل بہ زردی ہے اور اوسکی ہتھیلیون اور تلوون پر دہبے ہین تو یہ حالت اندیشہ ناک ہے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے کبھی کبھی یہ سرخ دہبے منہہ اور پائخانہ کے مقام پر کئے دن اور کئے ہفتون کے بعد نمودار ہوتے ہین ان کا توقف سے ظاہر ہونا خالی از خطرہ نہین ہوتا اگر بچے کی جان بچانی ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے

ایک اصولی اور اخلاقی احتیاط

ہندوستان مین یہ ایک عام رسم ہے کہ بچہ کی پیدائش کے وقت اکثر

اور اقربا کو بلایا جاتا ہے اور یہ رسم ایسی ہو گئی ہے کہ اگر اوسوقت اونکو
نہ بلایا جاوے تو وہ بہت بُرا مانتے ہین - اور اس رسم کی بنیاد یہ معلوم
ہوتی ہے کہ زچگی کے وقت چونکہ عموماً مدد کی ضرورت ہوتی ہی اسلیے عزیزون کو
بلالیا جاتا ہی اور یہی سبب ہے کہ اوسوقت کے نہ بلانے کی شکایت اسطرح کی جاتی ہے
کہ جب ہمکو تکلیف کے وقت نہ بُلایا تو اب ہمین تقریب مین آنے کی کیا ضرورت ہے
دراصل یہ رسم اور یہ شکایت بالکل بجا ہی اپنے قریب کے عزیزون کو ضرور
بلانا چاہیے کیونکہ وہ وقت حقیقتاً تشویش، امید و بیم اور تکلیف کا
ہوتا ہے اور اُنکے ہونے سے بہت کچھ تسکین اور سہارا مل جاتا ہے، لیکن
آنیوالیون کو اتنی تمیز ہونی چاہیے کہ بلا ضرورت زچہ کے کمرہ مین نہ جائین شور وغل
اور اژدحام نہ کرین۔ وہان صرف قابلہ اور ایک دو ایسی عورتین ہون کہ جن سے زچہ بے تکلف ہو
مین یہ بات ڈاکٹرون کے مشورہ سے لکھتی ہون کہ دس روز تک زچہ کے نزدیک مجمع
نہ ہونے دینا چاہیے اور ہر قسم کی کامل احتیاط ہونی چاہیے اوسکے استعمال کی تمام چیزین
صاف اور ڈس انفکٹ ہوتی ہین مستورات کے زیادہ مجمع سے اندیشہ رہتا ہی کہ مضر جراثیم
اوس کمرہ مین داخل نہو جائین پھر اوسکو آرام دینا بھی ضروری ہی۔ اوسکو زچگی کی
تکالیف کے بعد سکون اور راحت اور خاموشی کی ضرورت ہی ہان جو لوگ گھر کے ہون اور کام
کرنے اور مدد دینے کے قابل ہین جیسے ساس، نند، دیورانی، جیٹھانی، مان، بہن، نانی، دادی،
چچی، پھپھی، بہت ہی قریب کے عزیز اگر جائین آئین تو مضائقہ نہین کیونکہ وہ دردمندی کیساتھ

مد دینگی لیکن وہ بھی جس کام کو جائین فوراً کر کے باہر چلی آئین اور خود بھی صفائی کا پورا لحاظ رکھین
کمرہ مین صرف ایک یا دو عورتین زچہ کے نزدیک خاموشی کے ساتھ بیٹھ سکتی ہین یہ وہ باتین ہین
جو اگرچہ خفیف معلوم ہوتی ہین لیکن زچہ اور بچہ کی آیندہ تندرستی پر بہت بڑا اثر ڈالتی ہین۔
عام طور پر یہ بھی ایک رسم سی ہوگئی ہو کہ ولادت کے بعد عورتین مبارکباد کیلیے آتی ہین
روزانہ اژدحام ہوتا ہو اور اُسپر آنیوالیون کا اصرار یہ ہوتا ہو کہ زچہ اور بچہ کو دیکھین بچہ کا
تو ایک بات ہو کہ ہمارا ایک نیا مہمان آیا ہو اُسکے دیکھنے کا اشتیاق ہو وہ ایک نعمت ہو
جو خدا نے عطا کی ہو خوشی سے اور فرط خوشی سے اُسکے دیکھنے کو جی چاہتا ہو لیکن زچہ کے
دیکھنے کا اصرار سمجھ مین نہین آتا یہ تو وہی زچہ ہو کہ جسکو ہزار مرتبہ دیکھا ہے ،
پھر جب اُسکے پاس جاتی ہین تو گھنٹون بیٹھ کر ادھر اُدھر کی باتین کرنا چاہتی
ہین اور جو بچے ہمراہ ہین وہ علیحدہ شور و غل سے پریشان کرتے ہین اور غریب زچہ
لحاظ کے مارے کچھ نہین کہتی مگر دل ہی دل مین کڑہتی ہو ، جس گھر مین یہ
مسرت ہو وہ اگر غریب گھر ہو تو خواہ گھر والے منہ سے کچھ نہ کہین لیکن اونکو مہمانداری
کی تکلیف ہوتی ہو اسلیے اگر ایسے موقعہ پر ان تمام باتون کا لحاظ رکھا جائے
تو خود اُسی عزیز کو آرام ملیگا جسکی محبت سے اُسکے گھر جاتے ہین ، سمجھدار اور
پڑھی لکھی عورتون کو اپنا یہ فرض سمجھنا چاہیے کہ وہ ایسی رسمون مین جو تکلیف کا
باعث ہین اصلاحین کرین ،

باب دوم

بچے کی غذا

قدرتی رضاعت　　　دودھ چھڑانا

قدرتی رضاعت

قدرتی رضاعت مین سب سے پہلے ماں کی احتیاط و پرہیز کی ضرورت ہے اوسکو تازہ زود ہضم اور سادہ غذا خواہ گوشت ہو یا ترکاری یا موسمی پھل اعتدال کے ساتھہ کہانا چاہئے زیادہ گوشت اور وہ بھی بغیر ترکاری کا، گرم شوربہ پر تکلف غذا، کباب، سلاد، بغیر پکی ترکاریان، دال، اور ہر قسم کی غذا جو ڈبہ مین آتی ہے، اور تیز چاے، کافی، اور شراب وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہئے

یہ بات پہلے بیان کردی گئی ہے کہ نوزائیدہ بچہ کو ابتدائی دو دن تک بہت تھوڑی غذا کی حاجت ہوتی ہے اور یہ تھوڑی غذا ماں کے پستان سے جو پہلا دودھ اُترتا ہے بچہ کو پہونچتی ہے اور یہ غذا کیا بلحاظ بچہ کے ہاضمہ کے اور کیا بلحاظ اوسکی ضرورت کے بہترین غذا ہوتی ہے، یہ امر تسلیم شدہ ہے کہ بچے کی اوائل عمری اور خصوصاً پہلا سال نہایت ہی توجہ کا مستحق ہے، پیدا ہوتے ہی بچہ کے پھیپھڑے بلا تکلف ایک نیا اور ضروری فعل کرتے ہین،

لیکن ہاضمہ دوسال کی عمر تک اونکی زندگی کا معمولی فعل نہین ہوتا دودھ ہضم
کرنے کے بعد بھی روٹی کہانے کے وقت تک کا زمانہ بچے کے واسطے
مصیبت کا زمانہ ہوتا ہے - لیکن بچہ اس حد پر پہونچکر زندگی کا ایک مستقل
درجہ اختیار کرلیتا ہے اور گو اوسکی آیندہ نشو ونما توجہ کی محتاج ہے لیکن جان کا خوف
نہین رہتا ۔ اس حد پر پہونچنے سے پہلے بچہ کو بڑی بڑی مشکلات کا سامنا
کرنا ہوتا ہے ، سال اول کے بعد بچہ کی زندگی مین ہر ماہ کا اضافہ موت کے
خطرات کو کم کرتا رہتا ہے ، اس کتاب کی غایت صرف یہ ہے کہ اس امر کو
واضح کرے کہ بچون کی پرورش مین محض معمولی احتیاط کی ضرورت ہے -

حتی الامکان مان ہی بچہ کو دودھ پلاے کیونکہ یہ طریقہ سیکڑون خطرات
اور تکالیف سے نجات کا باعث ہوتا ہے اور فطری خوراک کا معاوضہ بڑی سے
بڑی احتیاط سے بھی پورا نہین ہوسکتا ۔ علاوہ اس غذا اور جوش دیے ہوے
سادہ پانی کے دوسری کوئی چیز بچہ کے منہ یا شکم مین نہ پہونچائی جاے، نہ کوئی
شربت نہ مرکبات ، نہ روغن (یعنے چکنائی وغیرہ) نہ کھٹائی اور نہ کوئی دوا دیجاے
خلاصہ یہ کہ کوئی چیز بلا ڈاکٹر کے حکم کے کبھی نہ دیجاے ، ولادت کے بعد اول
۲۴ گھنٹہ مین تین مرتبہ چند قطرے دودھ کے اوسکے پیٹ مین جو جاتے ہین
وہ نہ صرف غذا کا کام دیتے ہین بلکہ تلئین کا اثر کرکے آنتون کو صاف کردیتے ہین
لیکن اگر کسی وجہ سے مان کا دودھ نہ دیا جا سکے تو بچہ کو تھوڑا کیسٹر آئل Castor Oil دیدینا چاہئے

جو صرف اونگلی سے تالو پر منہ کے اندر لگا دینا کافی ہے۔

شب مین بچہ کو دس بجے سے پانچ بجے صبح تک سونا چاہئے اگر اس کی عادت ابتدا ہی سے ڈالی جاے اور اس درمیان مین چھاتی سے نہ لگایا جاے تو آیندہ چل کر ان بہت سی تکلیفون سے بچ جائیگی، ممکن ہے کہ ابتدا عادت ڈالنے مین کچھہ تکلیف ہو اور بچہ رات کو جاگ اوٹھے اور رونا شروع کرے ایسی صورت مین ایک چمچہ کنکنا پانی پلا دینے اور نیچے کا رومال بدل دینے یا دوسری کروٹ سلا دینے سے بچہ پھر سو جاتا ہے لیکن یہ عادت ڈالنا مشکل ہے تاہم جب تک بچہ روے نہین شب مین اوٹھا کر دودہ نہ دینا چاہئے اگر بچہ جلد جلد اوٹھے تو اوسکو پانی یا دل واٹر یا اور اسی طرح حسب مزاج وضرورت عرق وغیرہ دیکر یا بہلا کر رکھنا چاہئے چار گھنٹہ سے کم مین دودہ دینا بچہ کی تندرستی کو خراب کرتا ہے، اسلئے دس بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۲ بجے پھر چہار گھنٹہ بعد ۶ بجے دودہ دینا چاہئے اس سے زیادہ شب کو نہ دیا جاے جسقدر بچہ اوقات معینہ کے ساتھہ دودہ پینے کا عادی ہو جاے اوسیقدر اچھا ہوتا ہے لیکن دودہ یا غذا کی مقدار ہر بچہ کے لئے یکسان نہین ہوتی مثلاً ایک تندرست اور مضبوط بچہ زیادہ دودہ پئیگا اور زیادہ عرصہ کے لئے فارغ ہو جاے گا۔ بمقابلہ ایک کمزور بچے کے جو کم دودہ پئے گا کیونکہ اوسمین کم دودہ ہضم کرنے کی طاقت ہے۔ دن مین بچے دو دو گھنٹہ کے بعد آسانی سے دودہ

پینے کے عادی ہو جاتے ہین ابتدائی مرتبہ صبح ۶ بجے اور آخری مرتبہ شب مین ۱۰ بجے پلانا چاہئے اور شب کی دو باریان چھوڑ دینی چاہئین اور بچہ جب تین ماہ کا ہوجاے تو تین تین گھنٹہ کے بعد دودہ پلانا چاہئے چوتھے مہینہ مین اکثر بچے صرف پانچ ہی بار دودہ پلانے سے مطمئن رہتے ہین بچون کو شب مین آٹھ گھنٹہ سونا چاہئے پانچوین مہینہ کے بعد تندرست بچہ کو دن مین چار مرتبہ دودہ پلانا کافی ہوتا ہے۔

اگر کوئی بچہ پندرہ بیس منٹ مین دودہ سے سیر ہو جاے اور اوسکے بعد بہت جلد اوسکو اشتہا نہ معلوم ہو اور پینے کی حالت مین بے چین ہو کر نہ روے اور اجابت بھی باقاعدہ ہو تو اس سے سمجھ لینا چاہئے کہ ماں کے دودھ کی حالت اور مقدار قابل اطمینان ہے۔

دودہ پلانے کے بعد بچون کو سلا دینا چاہئے لیکن بعض عورتون کا قاعدہ ہے کہ وہ دودھ پلانے کے بعد بچون سے کھیلتی ہین اور بعد ازان گہوارہ مین ہلا کر سلاتی ہین اسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دودہ اچھی طرح ہضم نہین ہوتا اور معدہ مین خراش پیدا ہو جاتی ہے اگر مائین اپنے بچون کو ان تکالیف سے محفوظ رکھنا چاہتی ہین تو اوقات معینہ کے خلاف دودہ نہ پلائین اور نہ رونے پر چپ کرنے کے لئے دودہ دین باقاعدہ پرورش کی اہمیت ہمیشہ پیش نظر رکھنی چاہئے ماں اور بچہ دونون کو فائدہ کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ پابندی اوقات کی عادت ڈالی جاے ، اگر بچہ کو ابتدا سے پابندی اوقات کا عادی کیا جاے تو اوس زحمت سے جو کمسن ماں کو اکثر

ایام رضاعت مین اوٹھانا پڑتی ہے اور جس کا اوسکے جسمانی اور اعصابی قوت پر زیادہ اثر پڑتا ہے محفوظ رہ سکتی ہے یا اوس زحمت مین کمی ہو سکتی ہے۔

بعض اوقات بچے ہضم مین فتور ہونے اور ریاح کا غلبہ ہونے کی وجہ سے بھی رویا کرتے ہین جسقدر زیادہ اور جلد جلد بچہ کو دودھ پلایا جاتا ہے اوسی قدر اوسکے شکم مین زیادہ درد ہوتا ہے اور ہاضمہ مین فتور آجاتا ہے اور آخر کار متلی ہوتی ہے اور دست آنے لگتے ہین بچے نو در کنار اگر زیادہ عمر والے بھی خلاف اوقات غذا کھاتے رہین تو اس قسم کی تکالیف مین مبتلا ہو جاتے ہین، بعض بچون کو شروع مین دودھ ہضم نہین ہوتا اور بلا کسی خاص وجہ کے رویا کرتے ہین لیکن دودھ اگر پابندی سے پلایا جاوے تو بعد چندے ہاضمہ درست ہو جاتا ہے اور شکایت رفع ہو جاتی ہے، دودھ پلانے کے قبل یہ احتیاط بھی رکھنی چاہئے کہ جب دودھ پلایا جاوے تو پہلے پستان کے سرے کو گرم پانی یا بورک لوشن Boric lotion سے دھو لیا جاوے اور جب دودھ پی چکے تو بچہ کا منہ ایک صاف اور ملائم کپڑے سے جو سفید اور بغیر کلف کا ہو خوب پونچھ دیا جاوے تاکہ دودھ کا کوئی اثر باقی نہ رہے اور اگر پلانے کے قبل بھی یہی عمل کیا جاوے تو بہت اچھا ہے دودھ پینے کے بعد اگر بچہ کو قے ہو جاوے تو سمجھنا چاہئے کہ دودھ مین چربی کا جز زیادہ ہے ایسی حالت مین قبل دودھ پلانے کے ایک چمچہ مقطر پانی یا لائم واٹر Lime water کا پلانا چاہئے تاکہ دودھ مین حل ہو کر ہضم ہونے دے اگر مرض

دودہ پلانے کے بعد بچہ کو ہاتھ کے سہارے کچھ عرصہ تک بٹھایا جاوے تو ریاح
خارج ہوجاتے ہین اور نفخ شکم کی تکلیف کا اندیشہ نہین رہتا۔ گھنڈیون کے
پاس پستان مین جمع شدہ دودہ سے بھی بعض مرتبہ بچہ کو متلی ہوجاتی ہے
اس صورت مین پلانے کے قبل دباکر یا آلہ شیرکش کے ذریعہ سے اوس
جمع شدہ دودہ کو قریباً دو چمچہ بھر نکالدینا چاہیے۔ اگر بچہ کی پیدائش
سے چند ہفتے قبل ہی سے پستان اوکلون یا اوسس کی۔
Eau de cologne or spirit lotion
کے پانی سے دھوئی جایا کرے تو اوس کے پکنے کا اندیشہ نہین رہتا
اسطرح بورک لوشن *Boric lotion* سے بھی دھونا مفید ہے
زمانہ رضاعت مین ایام شروع ہوجانے سے ماں کا دودہ بچہ کو ناموافق
ہوتا ہے لیکن بچہ کو غذا کی ضرورت ہے اسلیے مناسب یہ ہے کہ گا
کے دودہ مین ہموزن پانی ملاکر بچہ کو پلایا جاوے اور اس عرصہ مین
دودہ کش شیشی سے ماں اپنا دودہ نکالتی رہے تاکہ خشک نہوجائے
جب ایام سے فراغت ہوجاوے توپھر اپنا دودہ پلانا شروع کرے۔
لیکن زمانہ ایام مین بھی اگر کم مقدار مین دودہ پلاتی رہے یعنی اگر
دن مین آٹھ مرتبہ دیتی تھی توان دنون مین چار مرتبہ پلاکے ایسی صورت مین بھی
دودہ کھینچنے والی شیشی کی ضرورت نہوگی البتہ اگر بچہ کو کسی وجہ سے نقصان پہونچتا ہوا معلوم

ہو تو بالکل بند کر دیا جاے اور بعد فراغت اہام پلایا جاے گائ کے دودہ پلانے مین دودہ کی احتیاط اور شیشی کی صفائی کا بہت زیادہ خیال رکہنا چاہئے۔ ٹھنڈا یا بچا ہوا دودہ ہرگز نہ دیا جاے ہر مرتبہ تازہ دودہ بنا کر دینا چاہیئے۔

شمار و اعداد سے صاف ثابت ہوگیا ہے کہ بمقابلہ مصنوعی رضاعت کے قدرتی رضاعت بچون کے لئے زیادہ مفید ہوتی ہے اور اس کا اثر بچون کی نشو و نما اور عام تندرستی پر بہت اچھا پڑتا ہے، اسلئے نحیف الجثہ اور نازک ماؤن کو بھی اگر پورے طور پر نہین تو تین چار مہینے تک کچھ نہ کچھ دودہ پلانے کی کوشش ضرور کرنی چاہئے اور اگر دودہ کافی مقدار مین نہ ہوتا ہو تو شیشی سے بھی دودہ پلاتی ہین لیکن ایسا کبھی نہ کرین کہ ایک ہی وقت مین اپنا دودہ پلاتے پلاتے شیشی کا دودہ پلانے لگین۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ مان کو دودہ پلاتے ہوے پندرہ بیس منٹ بھی نہین گزرتے کہ دادی نانی کی پکار شروع ہو جاتی ہے کہ بچہ کا پیٹ نہین بہرتا شیشی کا دودہ پلایا جاے اور مان اس جاہلانہ حکم کی تعمیل کے لئے مجبور ہو جاتی ہے اول تو دودہ کی کمی اور زیادتی کو مان ہی خوب سمجھ سکتی ہے جو اپنا خون پلاتی ہے انا۔ ددا۔ نانی۔ دادی کو کیا معلوم دوسرے اوپر تلے انسان اور جانور کے دودہ دینے سے سخت نقصان کا احتمال رہتا ہے۔

دونون قسم کے دودہ پلانے مین کم از کم دو گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔ مانا کہ مان کا دودہ کم ہے لیکن چار گھنٹے کے وقفہ مین بخوبی اوتر آتا ہے۔ اگر اسمین بھی کمی

دیکھی جاوے تو چھہ گھنٹہ مین ماں کا دودہ دیا جاے اگر دو مرتبہ مصنوعی، اور ایک مرتبہ
ماں کا ہو تو یہی وقفہ کافی ہوگا لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ ماں جسقدر دیر مین دودہ پلائیگی
اسیقدر دودہ کی پیدائش کم ہوگی، اسلئے ماں کے دودہ پلانے مین سہ گھنٹے سے
زیادہ وقفہ نہونا چاہئے، ایسی صورت مین جب کہ ماں خود یہ خیال کرے کہ میرے
دودہ سے سہ گھنٹے کے بعد بھی بچے کا پیٹ نہین بھرتا تو اسکو اپنا دودہ بالکل
چھڑا دینا چاہئے اون نوعمر لڑکیون کا جو تیرہ یا چودہ سال کی عمر مین ماں بن
جاتی ہین پہلوٹی کے بچے کو دودہ نہ پلانا ہی مناسب ہے کیونکہ وہ خود پورے طور پر
ماں بننے کے لایق نہین ہوتین اونکے اعضا مین کمزوری ہوتی ہے، اور دودہ
کثرت سے ہوتا ہے جس مین پلانے سے اور بھی زیادتی ہوجاتی ہے، "ان کے
سرے پورے طور پر نکلے ہوے نہین ہوتے اور کم عمری کی وجہ سے ایسے
کامون مین فطری طور پر الکساہٹ ہوتی ہے اسلئے سر دن کے پھٹنے کا اور کمزوری
رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے جو سخت خطرناک ہے جو مائین چاہتی ہین کہ ایک
سال تک بچون کی پرورش اپنے دودہ سے کرین اور دودہ بھی خوب ہو تو اونکو لازم
ہے کہ چار پانچ مہینے تک گھر سے باہر نہ جائین بلکہ آرام کیا کرین اور ہر قسم کی
محنت اور سخت ورزش سے پرہیز رکھین -

بہت سی عورتین چار مہینے کے بعد دودہ پلانے سے معذور ہو جاتی ہین بلا شبہ
اونکی معذوری کا بہت بڑا سبب ورزش اور محنت ہے

تکان، گرمی یا پریشانی اور اضطرابی حالت مین دودہ پلانے سے بچہ چڑچڑا ہو جاتا ہے اور اوسکے مزاج مین ضد پیدا ہو جاتی ہے بعض اوقات صرف اسی باعث سے بخار ہو جاتا ہے جو مہلک ثابت ہوتا ہے۔

مین نے کسی اخبار مین دیکھا تھا کہ ایک عورت جو اپنے بچہ کو دودہ پلاتی تھی اسکا شوہر پردیس مین تھا ناگاہ تار آیا کہ اوسکا یکایک انتقال ہو گیا عورت کو شوہر کی موت اور اپنی بے وارثی کا سخت صدمہ ہوا اس صدمہ کے باعث رونے پیٹنے لگی اور اسی حالت مین بچہ کو بھی دودہ پلایا اوس بچہ کو بخار چڑہا اور "کنولشن" Convulsion مین مبتلا ہو کر مر گیا۔

ننھے بچے کے نازک اعصاب اور جسم پر ماں کی قلبی حالت کا عکس پڑتا ہے جسقدر زیادہ قلبی یا جسمانی محنت ماں کرتی ہے اوسیقدر ماں کے دودہ مین چکنائی کم ہوتی ہے۔

دودہ اگر گھٹنا شروع ہو گیا ہے تو اوسکے بڑہانے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ چند روز آرام کیا جاے اور ہر قسم کی محنت اور مشقت اور قلبی تردد اور تفکرات سے پرہیز کرنا چاہئے۔

بعض وقت جب کہ مائین یہ دیکھتی ہین کہ ہمارے دودہ کم ہے تو قسم قسم کی عطائیون کی دوائین دودہ کی زیادتی کے لئے پیتی ہین اور بالعموم ایسے نسخے بوڑہی عورتین

بتاتی ہین اور ایسی دواؤن سے بچون کو نقصان ہوتا ہے اور بعض وقت ماؤن کو اپنی جان کے لالے پڑ جاتے ہین - اسکے متعلق ایک قصہ مجھکو یاد ہے کہ ایک آسودہ حال بی بی جو نہایت محبت والی مان تھین باوجودیکہ وہ ایک اناکی جگہ دو دو انائین رکھہ سکتی تھین لیکن بچون کی تندرستی اور فائدہ کے واسطے اونکی دلی خواہش تھی کہ وہ خود اپنا دودہ اپنے بچون کو پلائین پہلوٹی کے وقت اونکے دودہ کثرت سے ہوا لیکن کچھہ تو بد احتیاطیون کی وجہ سے اور کچھہ سرون مین تکلیف ہونے کی وجہ سے وہ دودہ نہ پلا سکین اندیشہ یہ ہوا کہ دودہ کی زیادتی کے سبب سے کہین پک نہ جائین اسلئے وہ ضماد استعمال کئے گئے جو ایسی حالتون مین لگائے جاتے ہین جن سے دودہ خود بخود سنتھر جاے اور زیادتی سے رگون مین نہ جمے لیکن دودہ کی کثرت تھی اور وہ خشک نہین ہوتا تھا اسلئے ڈاکٹر نے بھی خشک ہو جانے کی کوئی دوا پلائی جس سے دودہ خشک ہو گیا جب دوسری اولاد ہوئی تو باوجودیکہ دودہ کی کمی تہی مگر مان نے خود پلانا شروع کیا لیکن غریب پہ ہمیشہ بزرگون کی خفگی رہتی تھی اور وہ جاہل خادمات جو خود ان بیوی کی کھلائیان تھین ہمیشہ چخ چخ کیا کرتی تھین -

یہ بھی ایک مصیبت ہے کہ ہندوستان مین شرم حیا کی وجہ سے بہوئین ساسون کے اور بیٹیان ماؤن کے سامنے زیادہ دخل نہین دیتین اگرچہ یہ شرم حیا پسندیدہ بات ہے لیکن نہ اس درجہ کہ وہ اپنی تکلیفون کا اظہار بھی نہ کرسکین

بزرگون کو بھی ایسے موقعون پر اونکی تکلیف وحالت کا خیال رکھنا چاہئے تاکہ بغیر کسی تکلیف کے وہ شرم وحیا قائم رہ سکے۔

غرض ان بی بی کے لئے روز چیخ پخ رہتی تھی کہ مان کے دودہ کم ہے، اور جیسے ہی مان اپنی گود سے بچہ کو علیحدہ کرتی بمشکل آدہ گھنٹہ گذرتا کہ دودہ پلانے کیلئے انا کی گود مین دیدیا جاتا اور پھر انّا کے دودہ پر ایک گھنٹہ تک اکتفا کرکے مان کو دیا جاتا خدا خدا کرکے اسیطرح پانچ مہینے گذرے، پاسنی[1] ہوئی، اب کیا تھا ابتو گویا بچہ کی روزہ کشائی ہوگئی، انّا اور مان کے دودہ پلانے مین جو گھنٹہ آدہے گھنٹہ کا وقفہ ہوتا تھا وہ بھی جاتا رہا اور اوسکو امان جان کی کھلائی نے جو اسوقت بچہ کی کھلائی تھین، ارارروٹ ساگودانہ اور گاے کے دودہ سے اوس وقفہ کو پورا کرنا شروع کردیا مان کو اولاد کی پرورش کا پہلا تجربہ تھا کیونکہ پہلوٹی کا بچہ اپنی ننہال مین پل رہا تھا جیسا کہ اکثر خاندانون مین ہوتا ہے۔ بچہ کا باپ زیادہ دودہ یا ارارروٹ وغیرہ دینے کو منع کرتا تھا تو گھر والے یہ کہکر کہ مرد بچون کی پرورش کیا جانین ٹالدیتے تھے اگر زیادہ تاکید ہوتی تھی تو کھلائی خادمہ چوری چوری اپنا کام کرتی تہین بچہ کی صحت خراب ہوتی جاتی تھی جو کچھ کھلایا جاتا تھا جزو بدن نہین ہوتا تھا، ہرے ہرے دست ہوتے تھے، انّا امان ہمیشہ چورن پھانکتی تہین بچہ کو سہاگہ وغیرہ دیا جاتا تھا غرض نو ماہ تو اسیطرح گذر گئے پھر دانتون کا زمانہ

---

[1] جب بچہ پاؤن کی سہارے کھڑا ہونے لگتا ہے تو کھیر پکا کر اوسکو چٹاتی ہین اور اعزا و اقربا کی دعوت کی جاتی ہے۔

آیا یہان وہی کثرت غذا کی حالت رہی بچہ بھی اسکا عادی تھا ذرا اور ذرا
مین غذا کا طالب ہوتا تھا آخر طبیعت مضمحل ہونا شروع ہوئی گیارہوین مہینہ
ایسا شدید بیمار ہوا کہ خدا ہی نے بچایا ۔ دست بیہوشی اور بخار کی کچھ حد نہ تھی
غرض تین ہفتہ اسیطرح گذرے زندگی تھی جو بچ گیا اب کسی وجہ سے مان دودھ چھڑا چکی
تھی اور انا دودھ پلاتی تھی اوس غریب کو کھلائیان جبرا ایسی غذائین دیتی تھین کہ دودھ زیادہ ہو
دستون کی مرض ہین۔ آخر تنگ ہو کر نوکری چھوڑنے پر مجبور ہوئی آخر صاحبزادے کے واسطے دوسری
انا بلائی گئی اوسکے دودھ ہی نہ تھا مجبوراً بچے کا دودھ چھڑا دیا گیا اور وہی معمولی غذا
اراروٹ وغیرہ کی رہی جو دودھ پینے کے حالت مین تھی ، خدا کے فضل سے
بچہ کی تندرستی اچھی ہوگئی پھر دوسرا فرزند ہوا جسکو مان نے خود دودھ پلایا اور
انا برائے نام رکھی گئی چند نسخے جو اطبا کے بتائے ہوئے تھے نوش کئے دودھ بھی بخوبی
ہوگیا اور میرے خیال مین دودھ کے بڑھنے کی بڑی وجہ یہ ہوئی کہ صرف مان ہی نے
دودھ پلایا اور وہ احتیاطین جو اس زمانے مین کی جاتی ہین عمل مین لائی گئین جسکا
نتیجہ یہ نکلا کہ بچہ ابتدا ہی سے تندرست اور قوی رہا ۔ ساتوین مہینہ کھٹ کھٹ دانت
نکل آئے اور نو ماہ کا ہو کر پاؤن چلنے لگا جب تک طبیب کی بتائی ہوئی دوائین
مین کوئی نقصان نہین ہوا لیکن ایک روز ایک عورت نے ایک لا معلوم الاسم جڑی
لاکر دی اور یہ کہا کہ اسکو پیسکر ایک تولہ پھٹکری اور دودھ کے ساتھ پیا جاے
اگرچہ دودھ اچھا تھا بچے کا پیٹ بھرتا تھا ، لیکن غریب نے پہلے بچے پر ساس نندون کے

طرح طرح کے طعنے سہے تھے ، اور یہ بات جسکو عام طور پر سب عورتین جانتی ہین
کہ دودہ کے کم ہونے پر ہماری ہندوستانی بیبیان کیا کیا کھتی ہین ، آیندہ
دودہ کم ہونے کے ڈر سے غیرت والی بی بی نے ان چیزون کا پینا منظور کرلیا۔
مگر کسی پر ظاہر نہ ہونے دیا لیکن چونکہ عقلمند تھی جب ایک تولہ پھٹکری دیکھی تو عقل نے
یہ ہدایت کی کہ آج صرف ایک ماشہ پی کر تجربہ کیا جاے ، اسوقت شوہر بھی گھر پہ
موجود نہ تھا ، دوچار روز کے واسطے کہین چلا گیا تھا پیتے کے ساتھہ ہی غریب کو
اسقدر قے ہوئین کہ انتہا نہ رہی ، کوئی سوپر نوبت پہونچی ہوگی بمشکل تمام شام تک
قے بند ہوئین ، گھر کے لوگ سب حیران تھے کہ ماجرا کیا ہے۔ خدا خدا کر کے
آرام ہوا اگرچہ چند روز تک طبیعت بہت مضمحل رہی۔

اسیطرح اور ایک مرتبہ سرس مولی کھانے سے دودہ تو بیشک زیادہ ہوگیا
لیکن اس شدت کا زکام ہوا کہ غریب پریشان ہوگئی اس مثال کو پیش نظر رکھکر
ہمیشہ عورتون کو چاہئے کہ طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ سے دوا کھائین اور کبھی
عطائی دوا نہ کرنا چاہئے ، دیکھو اگر وہ تولہ بھر پھٹکری کھالیتی تو غالباً اوسکی جان ہی
جاتی رہتی۔

غذا کا اثر بھی مان کی دودہ پر بہت ہوتا ہی اور اوسکی اصلاح کر لینے سے دودہ کی مقدار
اور تاثیر بہتر ہوجاتی ہی ، اور "مالٹ ایکسٹریکٹ" Malt extract
انڈہی اور دودہ استعمال کرنے سے دودہ بڑہتا ہے ، غذا مین کسی خصوصیت کی ضرورت

نہین ، البتہ عام احتیاط شرط ہے دریائی جانورون کے گوشت ، پیاز، کرم کلہ اور تیز مسالہ دار چٹ پٹے کہانون سے احتیاط رکہنا چاہئے بہتر غذا وہ ہے جس مین نشاستہ کا جز زائد ہو مختلف قسم کی غذا پیٹ بہر کر کہانا چاہئے ۔ لیکن اوسی حد تک کہ معدہ ہضم کر سکے ۔

چونکہ دودہ پلانے والی مان کو پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے اسلئے پانی زیادہ پیا جاتا ہے ، لیکن پانی کی احتیاط بہت ضروری ہے، پانی صاف اور خالص ہو اور ہمیشہ یاد رکہنا چاہئے کہ جو پانی احتیاط کے ساتہہ صاف نہین کیا جاتا اور استعمال مین آتا ہے وہ نہایت مضر ہوتا ہے ، خواہ کچہہ بہی خرچ ، اور کتنی ہی محنت کیون نہ ہو صاف پانی استعمال کیا جاوے ، زچاؤن کے لئے جوش دئے ہوے اور فلٹر کئے ہوے پانی کی سخت ضرورت ہے اور اس امر کی بہی احتیاط رکہنی چاہئے کہ وضع حمل کے بعد ٹہنڈا پانی نہ دیا جاوے ۔

پینے کا پانی ہمیشہ صاف کنوئین ، بہتے ہوے چشمے یا دریا سے حاصل کیا جاوے دریا سے جو پانی لیا جاوے اوس مین بہی احتیاط رکہی جاوے اکثر کنارون پر جو پانی ٹہر جاتا ہے وہ نہ لیا جاوے روان پانی لیا جاوے ۔

اون کنوئن کا پانی جن مین پتے وغیرہ گر کر سڑتے رہتے ہون قابل استعمال نہین ہوتا ، بہر حال پانی کے نقصانات دور کرنے کا طریقہ سب سے بہتر یہ ہے کہ اوسکو جوش دیکر فلٹر کرلین ۔

لکڑی کی گھڑونچی پر اوپر تلے مٹی کے تین گھڑے رکھے جائین اوپر کے گھڑے کو
صاف کوئلے سے آدھا بھردین بیچ کے نصف گھڑے مین دریا کی صاف کی ہوئی ریت
بھری جاے - تیسرا گھڑا پانی کے لئے خالی رہے ، اوپر کے دو گھڑون کی پیندی مین
ایک ایک سوراخ رکھا جاے اور پانی کو اوپر کے گھڑے مین بھردین جو فلٹر ہوتا ہوا
نیچے کے گھڑے مین بھر جاے گا ان گھڑون کو سوراخ دار چپنیون سے ڈھانک دین
اس طریقہ سے پانی ٹھنڈا ، اور خوش ذائقہ بھی رہتا ہے اور جوش کرنے سے جو
بدمزگی پیدا ہو جاتی ہے وہ بھی جاتی رہتی ہے -

دو دو مہینے کے بعد یا تو ان کوئلون کو بدل ڈالین یا صاف کرکے دھوپ مین
سکھائین ، اور پھر استعمال کرین ، چھ ہفتہ بعد ریت اوپر سے نکال ڈالنی چاہئے
اور تین مہینہ کے بعد ریت بدل دینی لازم ہے ، لیکن زیادہ محتاط آدمی اسقدر احتیاط
اور کرتے ہین کہ گھڑون کو جلد جلد بدلتے رہتے ہین ، اور ریت ہر دوسرے تیسرے دن
جوش دیجاتی ہے ، اور کوئلون کو اچھی طرح دہکایا جاتا ہے ، اور پانی کو پرمنگنیٹ
آف پوٹاش *Permanganate of Potash*
اور تھوڑی سی سلفورک ایسڈ *Sulphuric acid* مین
جوش دے لیتے ہین اسکے علاوہ اور بھی قسم قسم کے بہترین فلٹر ملتے
ہین لیکن ان طریقون پر وہی لوگ کاربند ہوسکتے ہین جو امیر اور
رئیس ہین ، غریبون کے لئے تو یہی احتیاط کافی ہے کہ پانی چھان کر صاف اور قلعی دار

برتن مین جوش دیکر ٹھنڈا کرلین اور مٹی کے گھڑون مین رکھدین ، البتہ گھڑون کو
روزانہ دہلوالیا جاے تاکہ تلی مین جو کچھہ گرد جم گئی ہو وہ صاف ہو جاے ، او
تیسرے چوتھے دن ان گھڑون کو سوندہا لین اور جہانتک ممکن ہو جلد جلد گھڑون کو
بدلتے رہین ۔

جو مائین گاے وغیرہ کا دودہ پیتی ہین اونکو دودہ کی اتنی مقدار استعمال
کرنی چاہیے کہ دوسری غذا ترک نہو جاے اور جس جانور کا دودہ پیا جاے اوس کی
نسبت پہلے سے اس امر کا اطمینان کرلینا چاہیے کہ وہ بیمار تو نہین ہے اور اُسکے
رہنے کا مقام صاف رہتا ہے یا نہین ، اور صاف طریقہ سے احتیاط کے ساتھہ
دوہا جاتا ہے یا نہین ، ورنہ اوسکی خرابی ماں کے دودہ پر بھی اثر ڈالیگی ، جو
بچے کی صحت کے لئے سخت مضر ہے ، بچے کے لئے مان کے دودہ سے بہتر
کوئی غذا نہین ہے دوسرے قسم کے دودہ اور غذا کا مقابلہ کسی طرح شیر مادر سے
نہین ہوسکتا جو قدرت نے بچے کے لئے بنایا ہے ، اور صرف اوسی مین وہ
تمام طبی شرائط موجود ہین جو نمو اور صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری ہین ، مان کا
دودہ ہمیشہ یکسان نہین رہتا اور نہ اسکا کوئی ایک معیار قرار دیا جاسکتا ہے ،
مان کی غذا اور بچے کے نمو کے لحاظ سے اوس مین قدرتی طور پر تغیر ہوتا رہتا ہے
پس مان کے دودہ مین ایسے اجزا شامل ہوتے ہین جنکی ضرورت بچون کو ہوتی ہے
چونکہ غذائین بدلتی رہتی ہین اسلئے بچہ کے ہاضمہ پر اونکا اثر اچھا پڑتا ہے اگر کوئی مان

دیدۂ و دانستہ اپنے بچے کو ایسی نعمت سے محروم کرے جس نعمت کو کہ قدرت نے
بدرجہ غایت احتیاط اور ہوشیاری کے ساتہہ خاص کر اوسی کے لئے بنایا ہو
اور اوسکے بنانے مین ضروریات کا پورے طور پر لحاظ کرلیا ہو، اور بچے کو تکلیف
یا بیماری ہوجاے تو چندان تعجب نہونا چاہیئے۔

ماؤن کو خود فیصلہ کرلینا چاہیئے کہ وہ دودہ پلانے کے قابل ہین یا نہین،
اور نہ ماؤن کو دائیون کی راے پر چلنا چاہیئے، اکثر دائیان محض خوش کرنے کیلئے
یا رضاعت کی مشکلات سے بچانے کے لئے کہدیا کرتی ہین کہ دودہ بچے کے موافق
نہین ہے، اور ترغیب دلاتی ہین کہ دودہ پلانا ترک کرین، صرف تجربہ کار ڈاکٹر
یا طبیب اسکا فیصلہ کرسکتا ہے کہ رضاعت سے بچے اور مان کو کہانتک نقصان
ہوسکتا ہے، عقلمند ڈاکٹر یا طبیب سب سے پہلے ہوشیاری کے ساتہہ اون خاص
حالتون پر غور کرے گا اور کوشش کریگا کہ جو خرابیان مان کے دودہ پلانے سے
پیدا ہون اونکو دور کردے۔

انّا کا دودہ

اگر کسی وجہ سے طبی اصول کے مطابق قبل ولادت ہی ڈاکٹر یا طبیب کی راے مین
مان کا دودہ بچے کے لئے مناسب نہو تو لازم ہے کہ نوان مہینہ شروع ہوتے ہی
دایہ مقرر کرلی جاے اور کم از کم ہفتہ عشرہ قبل اوسکو اپنے یہان رکھکر اوسکی غذا

لباس ، ورزش وغیرہ کی نگرانی اور احتیاط شروع کردیجاے -

عموماً دودہ پلانے والی انّا آسانی سے دستیاب ہوجاتی ہے ، اور باوجود کسی سقم کے بہی انّا کے دودہ سے اکثر بچے بمقابلہ گاے وغیرہ کے دودہ یا کسی دوسری غذا کے بہت زیادہ موٹے ہوجاتے ہین اسلئے انّا کے انتخاب مین ہوشیاری سے کام لینا چاہئے -

انّا کا بچہ تندرست ہو ، پھوڑے پھنسیان نہون ، اور اوسکا بچہ اپنے بچے کے ہم عمر ہو یا کچہہ بڑا ہو ، اوس کے پستان بڑے ہون اور وہ لٹکے ہوے نہ ہون ، اور دودہ سے ایسے بہرے ہوے ہون کہ ذرا دبانے سے دودہ نکل آے اور اگر وہ کسی پیالہ مین تہوڑی دیر کے لئے رکہدیا جاے تو اوسکی سطح پر ملائی جم جاتی ہو -

انّا کا جسم پہوڑے پہنسی وغیرہ سے پاک ہو ، اور اوسکا منہ کہولکر دیکہہ لینا چاہئے کہ دانت اچھے اور زبان ، مسوڑے صاف ہین یا نہین ، اگر اوسکو مقرر کرلیا جاے تو روزانہ غسل ، اور صاف کپڑے بدلنے کی تاکید کرنی چاہئے اور ہر وقت اور خاصکر کہانے کے وقت اوسکی نگرانی ضروری ہے ، دودہ اور پہل اور دیگر ترکاریان اوسکو خوب کہلانی چاہئین ، ورنہ مضر اور ثقیل غذائین جنکے کہانے کی وہ عادی ہے ، کہاتی رہیگی -

یہ بہی خیال رکہنا چاہئے کہ انّا اچھی ذات کی ، باسلیقہ ، اور باعفت ہو ، اور

اوسکی اولاد یا شوہر کو کوئی بیماری ایسی نہ ہو جسکے اثر سے وہ بھی آلودہ ہو، یہ بھی دیکھنا چاہئے کہ امراض متعدی مین تو مبتلا نہین ہے۔

چونکہ دودہ کا اثر بہت ہوتا ہے اسلئے صورت کا بھی خیال رکھنا چاہئے، اور انسان کی صورت اوسکی سیرت کا بھی پتہ دیتی ہے۔ کہ معنی بود صورت خوب را اگرچہ بعض وقت یہ اصول صحیح نہین رہتا تاہم کثرت پر نظر رکھنی چاہئے، اسی لئے حدیث شریف مین آیا ہے کہ "انائین رکھو اچھی ذات کی، خوبصورت، جوان، خلیق، اور عفیفہ"۔

دودہ چھڑانا

دودہ چھڑانے کا کوئی خاص وقت مقرر کرنا غلطی ہے، لیکن کم سے کم ایک سال اور زیادہ سے زیادہ دو سال کا زمانہ عموماً ہوتا ہے، دودہ چھڑانے مین بہت سی باتون کا خیال ضروری ہے۔

بچہ اگر بیمار ہو، یا گرمی کا موسم ہو تو دودہ نہ چھڑانا چاہئے۔

بچون کے دانت رفتہ رفتہ نکلتے ہین لہذا دانت نکلنے کے بعد جو زمانہ آرام کا ہوتا ہے اوسوقت دودہ چھڑانا چاہئے، دودہ رفتہ رفتہ چھڑایا جاے۔

ایک ماہ کے بعد ہی سے ایک شیشی مین بہت تھوڑا دودہ، اور زیادہ پانی

بھر کر بچے کے منہ میں روزانہ لگانا چاہئے، اس طرح پر ربڑ کی گھنڈی نما ٹوپی سے
دودھ پینے کی عادت ہو جائیگی اگر کوئی عرق مثل ڈل واٹر Dil water وغیرہ دینا ہو تو بھی
اوسی سے دیا جاوے، تاکہ بچہ عادی رہے، ورنہ پھر شیشی سے پلانا مشکل
ہو جاتا ہے، اور ایسی تکلیف ہوتی ہے کہ الامان، بچہ بھوکا رہتا ہے لیکن
شیشی سے کبھی پینا گوارا نہیں کرتا۔

پانچ یا سات ماہ کے بعد اگر ضرورت ہو تو ماں کا دودھ پلانے کے وقفے کو
بڑھانا چاہئے، اور درمیان میں مصنوعی غذا المبری فوڈ یا میلنس فوڈ
Allen bury's food or Millions food شیشی سے
پلایا جاوے اسی طرح ماں کا دودھ کم کرتے کرتے چھڑانا چاہئے
اسی طریق سے بچہ کو ماں کی ہڑک اور ماں کو دودھ کی
تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے آغاز
ہی سے ماں کے دودھ نہ ہو تو پھر غذا این المبری فوڈ کہا جا
یہ بچوں کے لئے بہت اچھی غذا ہے المبری فوڈ Allenburys food کے
تین ڈبے ہوتے ہیں جو بچوں کی عمر کے لحاظ سے بہ ترتیب ذیل بنائے گئے ہیں

نمبر ۱۔ ایک ہفتہ سے ۴ ماہ تک۔

نمبر ۲۔ ۴ ماہ سے ۹ ماہ تک۔

نمبر ۳۔ نو ماہ سے ۱۵ ماہ تک۔

بچہ کہ بلا پستان کسی دوسری طرح دودہ پیتا ہی نہین ہے تو اوسکو بھوکا
چھوڑ دینا چاہیئے ، یہانتک کہ مجبور ہو کر شیشئی سے دودہ پینے لگے، دوسری تدبیر یہ ہے کہ
چوسنی کی گھنڈی پر ذرات میلنس فوڈ millions food یا شہد لگایا جائے اچھی تربیت والے
بچے زیادہ تکلیف نہین دیتے اور آسانی سے اونکا دودہ چھڑایا جاسکتا ہے ، البتہ
ایسے بچے جنکی ناز برداری بہت کی جاتی ہے ، سلانے کے وقت عادتاً پالنے مین
جھلائے جاتے ہین یا جب روتے ہین تو گود مین اوٹھا لئے جاتے ہین دودہ
چھڑانے کے وقت پریشان ہوتے اور دق کرتے ہین -

بچون کو چوسنی نہین دینا چاہیئے کیونکہ چوسنی منہ مین رہنے سے جرمی امراض کا
اندیشہ رہتا ہے اور زیادہ تھوک جانیسے بدہضمی ہوتی ہے۔ زیادہ عادت ہوجانیسے اونکے دانت
بالکل ٹیڑہے ہوجاتے ہین دودہ چھڑانیکے بعد مان کی چھاتیون مین دودہ کی کثرت ہوتی ہے ایسی
حالت مین دودہ کم کرنے کے لئے بغیر مشورہ طبیب یا ڈاکٹر کوئی غذا یا دوا استعمال
کرنا مناسب نہین ، خارجی تدابیر مین یہ تدبیر بہت اچھی ہے کہ پستان پر روغن بادام شیرین
لگاکر اوپر سے ایک روئی کا گالا رکھکر مضبوط پٹی کے ساتھہ کسکر باندہ دین
یا بلاڈونا کپڑے پر لگاکر باندہین جو بہت مفید ہے اس سے دودہ رفتہ رفتہ
کم ہوجائیگا اور نیز چند دن تک پانی اور سیال چیزون کا کمی کے ساتھہ استعمال کیاجائے
مسلمانون کے واسطے دودہ کی مدت احکام الٰہی سے ظاہر ہے کہ دوسال سے
زیادہ نہ پلاؤ ، لیکن اگر اس سے کم مین چھڑادو تو کوئی گناہ بھی نہین بلکہ زیادہ

مدت تک دودھ پلانا جائز ہے۔

حکما کا قول ہے کہ جو بچہ زیادہ مدت تک دودھ پیتا ہے وہ احمق ہوتا ہے، انگریز نو ماہ سے زیادہ بچون کو عورت کا دودھ نہین دیتے، بلکہ بعض پانچ مہینے کی بچون کا دودھ چھڑا کر مصنوعی غذا پر رکھتے ہین، لیکن ایک لیڈی ڈاکٹر کی راے ہے کہ جتنک بچے کے آٹھ دانت نہ نکل آئین قدرتی رضاعت کا سلسلہ جاری رہے اس مین نقصان نہین کہ مصنوعی غذا بھی عادت ڈالنے کے لئے دی جایا کرے، شیشی کی عادت ہمیشہ گیارھوین مہینہ سے چھڑانا چاہئے بشرطیکہ بچہ دانتون کی تکلیف مین مبتلا نہ ہو اگر ہو تو اسقدر صبر کیا جاے کہ جو دانت نکلنے والے ہین نکل آئین اور بچہ کو صحت ہو جاے جب شیشی چھڑا دیجاے تو کچھ مدت تک شب کو دس بجے کے قریب بغرض سہولت شیشی سے غذا دینا مناسب ہے تاکہ بچہ کی نیند خراب نہ ہو اور ایک مرتبہ دیدینے مین چندان ہرج بھی نہین ہے۔

جب بچہ کی آٹھ دانت نکل آئین تو ملنس فوڈ بسکٹ Millions food یا ملک بسکٹ milk biscuit دیدینے کا مضائقہ نہین لیکن ہندوستانی بسکٹ ہرگز نہ دینا چاہئے، کیونکہ اول تو یہان کے لوگ پوری احتیاط اور صفائی سے بنانے کے عادی نہین ہین اور نہ کوشش کرتے ہین دوسرے وہ میدہ کے ہوتے ہین او کوئی ایسا جزو اوس مین نہین ہوتا جس سے سریع الہضم ہو جائین، ایسے ہی معمولی دوکانون کی ڈبل روٹی بھی ہرگز نہ استعمال مین لائی جاے جب تک کہ

کوئی ڈاکٹر یا طبیب اوس روٹی کے متعلق اطمینان نہ کردے۔

ڈبل روٹی کے توس بھی بنا کر دینا چاہئے اور توس اس طرح بنائے جائین کہ ٹکڑے باریک کاٹین اور اونکو توے پر اسقدر سیکین کہ اندر سے سرخ ہوجائین اور اونکا کچّاپن جاتا رہے۔

—— // ——

باب سوم

مصنوعی رضاعت اسٹرلائزڈ وپیسٹیورائزڈ Pasteurized

کی ترکیب دودھ پلانیکا طریقہ - خالص دودھ - ہاضم دودھ - بچونکی غذا مین انڈا

گوشت - پھل - عام اصول - غذائین اور اون کے اوقات -

مصنوعی رضاعت

وہ بچے بدنصیب ہوتے ہین جو مان کے دودھ جیسی نعمت سے محروم کردیے جاتے ہین، اور وہ مائین بدقسمت ہوتی ہین جو خود اپنے لخت جگر کو دودھ پلاکر دل کو سرور، اور آنکھون کو نور حاصل نہین کرتین، اور افسوس کا مقام ہے کہ فی زمانہ یہ بدقسمتی اور بدنصیبی عام ہوتی جاتی ہے خصوصاً متمول لوگون مین جنہین تھوڑا سا بہانا ملنا چاہیے۔

لیکن یہ راے کوئی نہین دے سکتا کہ جس صورت مین کہ مان کا دودھ خراب ہو اور بچے کو نقصان پہونچ رہا ہو تو بھی دیا جاے عموماً مندرجہ ذیل حالتون مین مصنوعی رضاعت کی ضرورت ہوتی ہے -

ا - جب مان کے دودھ ناکافی ہو، اور اسکی بہت سی علامتین ہین ایسی صورت مین بچہ جھنجلا کر چھاتی منہ مین لیتا ہے، مگر جب کافی مقدار دودھ کی نہین ملتی

تو وہ رونے لگتا ہے ، چند دن مین بچہ زرد ، چڑچڑا اور دبلا ہوتا جاتا ہے ۔
اور بھوکے رہنے کی علامتین ظاہر ہونے لگتی ہین ، ایسی حالت مین غذا کی
خرابی ہمیشہ بچو کی بیماری کا پیش خیمہ ہوتی ہے ، اس صورت مین بہرکیف دونون
قسم کی غذا دینی چاہئے ، یعنی آدمی کے دودھ کے ساتھہ شیشی کا استعمال رکھا جائے
اور میلنس فوڈ Millins food ہدایت کے موافق
بنا کر دیا جائے ۔

۲ ۔ جب دودھ مین کسی قسم کی خرابی ہوتی ہے تو وہ در اصل غذا نہین رہتا اور
اسکے استعمال سے بچے کے معدہ مین ایسی رطوبت ہو جاتی ہے جسکی وجہ سے
اوسکے اعضا کی پرورش کے لئے کافی خوراک نہین پیدا ہوتی ، نتیجہ یہ ہوتا ہے
کہ اوسکا گوشت جلد پلپلا ہو جاتا ہے ، اور نفخ ، اسہال ، یا قبض کی شکایت
ہو جایا کرتی ہے ۔

۳ ۔ جب بچے کی ماں تپ دق مین مبتلا ہو یا اوس مین اس مرض کا موروثی
مادہ ہو ، اور کثرت سے ایسی مثالین موجود ہین جنسے یہ ثابت ہوتا ہے کہ یہ
مرض آدمی کے دودھ کے ذریعہ بچے کو منتقل ہو سکتا ہے ۔

۴ ۔ جب ماں کسی اور مرض مین مبتلا ہو ، یا تندرستی خراب ہونے کے سبب سے
وہ زیر علاج ہو ، ایسی حالت مین دودھ کی تاثیر بدل جاتی ہے ، اور وہ ہمیشہ بچے کو
ناموافق ہوتا ہے ۔

۵۔ جب ماں کسی خاص حالت مین یا کام کی وجہ سے اوقات معینہ پر دودہ نہین پلاسکتی تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اوسکی تاثیر یکسان نہین رہتی اور اسلئے بچے کو ناموافق ہوتا ہے ۔

۶۔ جب ماں کا دودہ ہی میسر نہ آئے مثلاً ایسی صورتون مین کہ جب دودہ خشک ہو جاے یا ماں کا انتقال ہو جاے تو مجبوری ہے ، اوران حالتون مین احکام خدا و رسول کی روسے بھی دوسری عورتون سے دودہ پلوانا جائز ہوگیا ہے لیکن دودہ پلانے والی انائین بھی اونہین باتون کو تلاش کرنا چاہئے جنکو ماں مین دیکھا جاتا ہے ۔

اکثر اوقات حسب مرضی انائین نہین ملتین تو ناچار جانور کے دودہ پر گذارہ کیا جاتا ہے ، ایسی حالت مین بالعموم بچون کو بکری اور گاے وغیرہ کے دودہ پر یا مویز منقی ، یا چھوارے کے پانی پر رکھا جاتا تھا ، یا زیادہ سے زیادہ چاول اُبال کر خشک کر لئے جاتے اور پھر اونکو بھون کر پیسکر اور چھانکر دیتے تھے جس سے بعض سخت جان بچے تو پرورش پا جاتے ، لیکن زیادہ بچے محض اس غذا کی کی وجہ سے ضائع ہو جاتے تھے لیکن اب مثل دودہ کے طاقت اور نمو پیدا کرنیوالی چیزین بھی یورپ مین ایجاد ہوگئی ہین جو عام طور پر ہندوستان کی بازارون مین بھی بکتی ہین جیسے میلنس فوڈ، الیمبری فوڈ، ایلبولیکٹین *Albulactine* وغیرہ انکے استعمال کرنے کی ترکیب انھی کے ساتھہ ملتی ہے اور پڑہی لکھی ماؤن کا فرض ہے کہ ایک دفعہ

اون ہدایات کو بغور پڑھ لین ، اور جو ان پڑھ ہون وہ دوسرون سے سنکر ذہن نشین کرلین ، اور اوسی کے مطابق بچون کو پلائین ، مگر ان چیزون کے بنانے مین بھی احتیاط سے کام لین بازاری اور اشتہارات کی چیزون سے احتیاط رکھنی چاہیئے کیونکہ آجکل جدہر دیکھئے اس زمانہ مین نیم حکیم اور عطائی ڈاکٹر بھرے پڑے ہین مصنوعی کھانے کی چیزون کو پیٹنٹ کراکے اوسکی تعریف مبالغہ کے ساتھہ کرتے ہین لیکن ایسی بعض غذائین بالکل خراب ہوتی ہین اور اگر عادتاً روزمرہ استعمال کیجائین تو واقعی بیماری پیدا کردیتی ہین ، اور بچے کی نشو و پرورش مین سد راہ ہوتی ہین -

گاے کا دودہ اگرچہ کسیطرح بچون کے لئے بہترین دودہ نہین ہوسکتا تاہم بجاے ماں کے دودہ کے استعمال کیا جا سکتا ہے -

بد قسمتی سے صاف دودہ کا طبی لحاظ سے ملنا بہت دشوار ہوتا ہے اسلئے کہ تھن سے برتن مین اور برتن سے بچے کے پیٹ مین منتقل ہوتا ہے اس دوران مین کثیف ہوا کے بے شمار جراثیم کو اون مین داخل ہونے کا بڑا موقع ملتا ہے کیونکہ دودہ مین کشش اور پرورش کا مادہ بہت ہے اون جراثیم کے داخل ہونے سے دودہ مین ترشی پیدا ہوجاتی ہے ، اور بچہ کو مضر ہوجاتا ہے اسی لئے بزرگون نے دودہ کی حفاظت کے لئے طرح طرح کے قصون مین نصیحتین اور تاکیدین کی ہین -

اگر ڈاکٹر گارڈن کے طریقہ سے دودہ نکالا جاے تو بلاشبہ فاسد جراثیم سے

پاک ہوگا لیکن اسکے لئے ماہر اور واقفکار کی ضرورت ہوتی ہے ، اور ایسے ماہرن کا ابھی ہندوستان مین ملنا محال ہے ۔ جراثیم کی افزائش روکنے کے لئے ضروری ہے کہ دودہ کو جوش دیکر لیا جائے یا اسٹریلائز کر لیا جائے اگرچہ جوش دینے سے دودہ کے بعض مفید اور غذائی اجزا ضائع ہو جاتے ہین ، اور اوسکے استعمال سے بچہ موٹا نہین ہوتا ، ۔ علاوہ اسکے گائے کے دودہ مین بمقابلہ مان کے دودہ کے مٹھاس کا حصہ کم ہوتا ہے ، اور نمک کا حصہ اسقدر زیادہ ہوتا ہے کہ بچہ اوسکو اچھی طرح ہضم نہین کرسکتا ، اسلئے سیلنس فوڈ ، ایلینبری فوڈ اس کمی کو پورا کرتا ہے یہ خیال غلط ہے کہ گائے کے دودہ سے سوکھی[1] کی بیماری پیدا ہوتی ہے بلکہ دودہ کی بد احتیاطی سے

---

[1] سوکھی کی بیماری بھی متعدی امراض مین داخل ہے ، جو ایک سے دوسرے کو لگتی ہے یہ کبھی موروثی ، اور کبھی انّا یا مان کے دودہ سے بھی ہوتی ہے ، اسمین بچہ لاغر ہوتا چلا جاتا ہے ۔ کان کی لوین ٹھنڈی سی رہتی ہین ، اور سُن ہو جاتی ہین اونکو چاہے کتنا ہی زور سے دباؤ لیکن بچے پر اثر نہین ہوتا ناک بہتی رہتی ہے ۔ پاؤن مین بل پڑے رہتے ہین ، تالو بیٹھ جاتا ہے ، اس بیماری کو ہند مین جیو کی بیماری کہتے ہین اور یہ بچون کی دق ہے ۔

اس مرض مین گڑمار جڑی تالو پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے ، ایک اور جڑی بھی ہے جس کے پلانے سے آرام ہو جاتا ہے جسکو خاص خاص آدمی جانتے ہین (یہ بھی ہندوستان مین ایک مرض ہے کہ دوا کا نام نہین بتاتے) یہ بیماری دودہ کی کثافت اور بے احتیاطی کے ساتھ رکھنے سے ہوتی ہے نہ گائے بکری کے دودھ سے ، ہان اگر کسی گائے کے بچہ کو یہ مرض ہوگا اور اوسکی مان کا

سوکھی ہی کیا بہت سے امراض پیدا ہوتے ہین مان کا دودہ پینے سے ماسوا اور فوائد کے یہ سب سے بڑا فائدہ ہے کہ اس قدرتی برتن مین جو ہر چہار جانب سے ایسا بند کیا گیا ہے کہ کہین سے بھی بیرونی اثرات نہین پہونچتے دودہ فلٹر ہو کر بچے کے منھ مین پہونچ جاتا ہے ۔

اگر ایسی ہی احتیاط سے گاے کا دودہ بھی پلایا جاسے تو گو اسقدر مفید نہو تاہم وہ نقصانات بھی نہ ہون جو بیرونی اثرات سے ہوتے ہین ۔

مان کا دودہ جب کہ بچے کے معدہ مین پہونچکر دہی بنجاتا ہے اوس وقت بھی ہلکا اور ملائم ہوتا ہے ، برخلاف اسکے گاے کا دودہ ثقیل اور وزنی ہوجاتا ہے ۔ اور چونکہ بچے کے معدہ مین اوسکو تحلیل کرنے اور توڑنے کی قوت نہین ہوتی اسلئے ہضم ہونے سے رہجاتا ہے اور معدہ اور امعا مین خراش پیدا کرتا ہے ۔

ایک دوسرا بڑا فرق یہ بھی مان اور گاے کے دودہ مین ہوتا ہے کہ گاے کے دودہ مین ایسڈ یعنی ترشی زیادہ ہوتی ہے ، اور مان کے دودہ مین شیرینی لیکن ان اختلافات کی کسی قدر اصلاح ہوسکتی ہے ، اور اگر گاے کے دودہ کو بچے کے مزاج کے موافق کرنا مقصود ہے تو اوسکی اصلاح کرنا ضروری ہے ۔

اسٹری لائزڈ کرنے سے دودہ کے اندر کے جراثیم فنا ہوجاتے ہین ۔

(بقیہ حاشیہ صفحہ گذشتہ) دودہ پلایا جاے گا تو بے شک بچے کو بھی ہوجائیگی ، اسیطرح اگر دایہ کے دودہ مین یہ مادہ ہوگا تو ضرور اُس سے بچہ بھی متاثر ہوگا ۱۲

اور ترش ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔

اس موقع پر اسٹرلائز کرنیکی ترکیب بھی درج کی جاتی ہے۔

اسٹرلائز کرنے کی Stralize ترکیب

دودہ کو تہن سے نکالنے کے بعد بلا تاخیر اس طرح جوش کہانے کے لئے رکہدینا چاہئے کہ چولھے پر پانی کے برتن مین جو پہلے سے گرم ہو رہا ہو دودہ کا ظرف جسکا منہ خوب بند ہو رکہا جاے اور اوپر سے نم کپڑے سے ڈہانک دیا جاے یا بوتل مین دودہ بہر کر منہ پر کارک لگاکر ایسی بالٹی مین رکہدو جو مع پانی کے چالیس منٹ پہلے سے آگ پر رکہی ہوئی ہو، اور پانی خوب جوش کہا گیا ہو، اس غرض کیلئے خاص قسم کی بوتلین بنائی جاتی ہین جو عموماً ملتی ہین اور وہ گرم پانی مین ٹہر سکتی ہین ورنہ ہر بوتل نہین ٹہر سکتی، دوسرے گرم پانی سے بوتل کو نکال کر ایک دم سرد ہوا مین نہ لاؤ، بلکہ آنچ سے اُتار کر اوسی پانی مین ٹھنڈا ہونے دو یا ایک فلالین کی تہیلی مین رکہکر گرم پانی مین ڈالو، تاکہ نکالنے کے بعد رفتہ رفتہ ٹہنڈی ہو جاتے اور بہی کئے قسم کے ظروف اسٹری لائز Stralize کرنے کو بازارون مین ملتے ہین اور ہر قسم کی چیزاون مین گرم کی جاسکتی ہے۔

دو حصے پانی دودہ مین ملانے سے دہی کا جز کم ہو جاتا ہے، اور پانی اور شکر ملا دینے سے مان کے دودہ کے مشابہ ہو جاتا ہے دہی کے بڑے بڑے

ٹکڑون کو یعنی جو دودھ کہ پیٹ مین جم جاتا ہی اسکی تحلیل کرتی ہی بارلی واٹر Barley water
لائم واٹر، سائٹریٹ آف سوڈا، بلحاظ تناسب عمر نصف گرین سے دو گرین تک
ہر مرتبہ دودھ مین ملا دینا بہت مفید ہے۔

بارلی واٹر مین نشاستہ بہت خفیف مقدار مین ہوتا ہے، لیکن اگر اوسکو
ہلکا بنایا جاے تو گاے کے دودھ مین پلانے کے لئے بہترین چیز ہے۔

دودھ مین پانی ملانے سے شکر اور چکنائی کا جز کم ہوجاتا ہی، اسلئے ماںکے دودھ کے
برابر کرنے کے لئے اون اجزا کو مناسب مقدار مین ملاکر دینا چاہئے، اس مقصد کے
لئے دس گرین ملک شوگر جو کہ خاص شکر ہے ایک اونس دودھ مین ملاکر دی جاے اور نصف سے
ایک چمچہ تک بالائی ہر مرتبہ ملانا چاہئے، ایک اونس گاے کے دودھ مین لائم واٹر
یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا ایک گرین یا سائٹریٹ آف سوڈا Citrate of Soda دو گرین
سی اصلاح ہوجاتی ہی لائم واٹر کسیقدر قابض ہوتا ہے اسلئے بچہ کو اگر اسہال آتے ہون
تو لائم واٹر ملا دیا جاے سائٹریٹ آف سوڈا ہر لحاظ سے بہت مفید ہوتا ہے،
علاوہ اسکے کہ بچہ کی شکم مین دودھ جمنے سے روکے یہ بھی فائدہ ہے کہ جوش دی ہوے
دودھ مین ملا دینے سے بچے اسکروی کے مرض سے محفوظ رہتے ہین اور مصنوعی
رضاعت مین اکثر بچون کو یہ عارضہ ہوجاتا ہے۔ سونف اور بہت ہی خفیف مقدار مین
اجوائن کی پوٹلی باندھکر دودھ مین ڈالکر جوش دیا جاے تو وہ بھی اکثر بچون کو مفید
ہوتا ہے۔ سونف مین ہضم اور اجابت کو نرم کرنے کی قوت ہوتی ہے اور اجوائن مین

سردی کے دفعیہ اور خشکی پیدا کرنے اور ریاح کے خارج کرنے کی حاجت ہے لیکن اجوائن کا استعمال موسم گرما مین کچھ ٹھیک نہین معلوم ہوتا البتہ سونف کا استعمال ٹھیک ہے۔

مصنوعی رضاعت مین بھی قدرتی رضاعت کے اوقات کی پابندی لازمی ہو ایک سے دو اونس تک ابتدا ًایک یا ڈیڑھ ماہ تک دو دو گھنٹے کے بعد دودھ پلانے سے اکثر بچون کو سیری ہوجاتی ہے، شب کو اگر دس بجے دیا جاے تو پھر ۲ بجے اور پھر پانچ بجے صبح کو دیا جاے اور بعد ازان ایک ہفتہ کے بعد شب مین ایک یا دو بار دودھ کا پلانا کم کردینا چاہئے۔

ابھی ہندوستان مین عام طور پر مان کے دودھ نہ ہونے کی حالت مین کامل احتیاط جو اس باب مین مذکور ہے عمل مین لانا دشوار ہے، اور بالعموم بکری اور گاے کے دودھ پر قناعت کرنی پڑتی ہے، کہین کہین گدھی کا دودھ بھی استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ دودھ بہت ہی کم میسر آتا ہے اور قیمتی ہوتا ہے مگر یہ دودھ عورت کے دودھ سے کسی قدر ہی خاصیت مین کم ہو اور بمقابلہ اوسکے اس مین مٹھاس اور چکنائی کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے، مسلمانون مین یہ دودھ حرام ہے بجاے اسکے گھوڑی کا دودھ دیا جاے جو خاصیت مین اسی کے برابر ہے۔ اطبا کا قول ہے کہ اگر بچہ کو گھوڑی کا دودھ پلایا جاے تو چیچک نہین نکلتی، بکری کا دودھ زیادہ چکنا ہوتا ہے اور بمقابلہ مان کے دودھ کے بچہ کو مشکل سے ہضم

ہوتا ہے اور اسمین بو بھی آتی ہے اور اس سے بچے کے پیٹ مین خرابی ہو
آنے لگتی ہے اسوجہ سے بچون کو بہت کم دیا جاتا ہے دوسری خرابی یہ ہے کہ
یہ جانور کچھ ایسا بے پروا ہوتا ہے کہ کبھی کبھی گندی چیزین یا اور جو کچھ پاتا ہے
کھا لیتا ہے اسوجہ سے اوسکے دودہ کی ترکیب اور خاصیت ہمیشہ یکسان
نہین ہوتی تاہم بکری غریب آدمی بھی پال سکتا ہے اور روپیہ کم خرچ ہوتا ہے
اسلئے اگر اوسکے کھانے پینے کی نگرانی رکھی جاے تو عمدہ اور تازہ دودہ بچے کیلئے
دستیاب ہوسکتا ہے۔

گاے کا دودہ بھی عورت کے دودہ سے خاصیت اور مزے مین بہت ہی
ملتا جلتا ہے اور بکری اور گاے کے دودہ مین درمیانی حیثیت رکھتا ہے اور
یہ بھی زیادہ تر بچون کے استعمال مین آتا ہے۔

بھینس کا دودہ بھی اگرچہ مثل گاے کے دودہ کے ہے لیکن وہ بہت گاڑھا اور
ثقیل ہوتا ہے، بھیڑ کا دودہ بھی کبھی کبھی غفلت سے استعمال مین آجاتا ہے
لیکن یہ نہایت مضر ہے اور قولنج پیدا کرتا ہے جسکی تکلیف بچہ کسیطرح برداشت
نہین کرسکتا۔

اکثر بے احتیاط مائین بازاری دودہ جو حلوائیون کے کڑھاؤن مین
اوٹتا رہتا ہے اور جسمین ہزارہا جراثیم پلتے رہتے ہین پلادیتی ہین اور دودہ
کی احتیاط نہین کرتین، ایسی ماؤن کے بچے ہمیشہ بیمار رہتے ہین۔

دراصل بہت سی ننہی جانین ماؤن کی اس بے احتیاطی کے نذر ہوتی ہین دودہ
کی احتیاط ایک عزیز جان کی حفاظت کے لئے ایسی چیز نہین کہ جسکے واسطے
تھوڑی سی تکلیف گوارا نہ کیجائے۔

ہمارے ملک مین جو طریقہ دودہ دوہنے اور فروخت کرنے کا ہے وہ حقیقت
ایک ایسا طریقہ ہے جسمین اول سے آخر تک خطرہ ہی خطرہ ہے۔

دودہ مین کسی چیز کی آمیزش کرکے بیچنا تو ایک قانونی جرم ہے اور اسکی سزا
معین ہے لیکن بے احتیاطی سے دوہا ہوا دودہ فروخت کرنا کوئی جرم نہین حالانکہ
یہ بے احتیاطی ایک ایسا فعل ہے جس سے انسان کی ہلاکت واقع ہوتی ہے۔
بالعموم گھوسی جن برتنون مین دودہ دوہتے ہین وہ مٹی کے ہوتے ہین اور انکو صرف
سرد پانی سے کھنگال لیتے ہین پھر پیتل یا تانبے کے برتن یا مٹی کی دوہنی مین لاکر
اسی قسم کے پیمانہ سے فروخت کرتے ہین حلوائی خرید لیتا ہے اور پھر وہ کھلے
کڑھاؤن مین سر راہ جوش دیتا رہتا ہے۔

اب خیال کرنا چاہئے کہ ایسے دودہ مین ہاتھون کا، برتن کا، پیمانہ کا میل
چھوٹتا ہے، اور پھر سڑک کی دھول اور گرد اوسمین پڑتی ہے اور بے انتہا
مہلک جراثیم اپنا گھر بنا لیتے ہین تو ایسے ناقص دودہ کے استعمال سے بچے کی
صحت کیونکر قائم رہ سکتی ہے، اسکے علاوہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ناصاف پانی
بھی ملا دیتے ہین اور اس کا علم تو کسی طرح نہین ہو سکتا کہ جن جانورون کا دودہ

استعمال کیا جاتا ہے وہ صحیح اور تندرست بھی ہین یا نہین۔

اسلئے جنکو خدا مقدرت دے وہ اپنے بچے کے لئے گھر پر شیر دار مویشی رکھین اور اونکی صحت اور بیماری کا خیال رہے۔ اور جسوقت دودہ تھنون سے نکلے اوسیوقت سے احتیاط رکھی جاے۔

دوہتے وقت ہاتھ خوب صاف کئے جائین اگر زیادہ احتیاط مدنظر ہو تو گوال کی ہاتھ بورک لوشن Boric lotion اور صابون سے دہلاے جائین، اور اوس کے کپڑے بھی صاف ہون تھنون کو کنکنے پانی سے دہوکر صاف تولیہ سے پونچھنا چاہئے دودہ جس برتن مین دوہا جاے وہ صاف منجا ہوا اور قلعی دار اور گرم پانی سے دہولیا گیا ہو۔ اس کام کے لئے سب سے اچھا برتن ایلومینیم کا ہوتا ہے کامل احتیاط کے برتن علیگڈھ ڈیری فارم مین ملتے ہین جو ایک پائنٹ سے لگاکر غالباً (۱۰) پونڈ تک کے ہوتے ہین، تانبے یا پیتل کے برتن مین زیادہ دیر تک دودہ رکہنے سے کیا جاتا ہے، اور بالخصوص تانبے کے برتن مین اگر قلعی نہ ہو تو سخت سمیت پیدا ہو جاتی ہے، دودہ نکالنے کا ایک آلہ بھی ایجاد ہوا ہے لیکن ابھی ہندوستان مین نہین آیا دودہ دوہنے کے بعد اسکو فوراً ہی جوش دینے کے لئے رکھدینا چاہئے کیونکہ کچا دودہ جلد بگڑ جاتا ہے دودہ کو زیادہ جوش نہ دیا جاوے بلکہ ہلکا سا جوش دیکر اوتار لیا جاے ورنہ وہ مضر ہو جاے گا۔

جوش دینے مین یہ احتیاط رکھی جاے کہ راکھ اور گرد وغبار وغیرہ اوس مین

تو گرم دودھ کو جوش دینے کا برتن ایسا لب بھرا ہوا نہ ہو پانچ منٹ تک جوش دینا
کافی ہوگا لیکن اوس میں تھوڑی شکر ڈالنے سے بچائے کیونکہ اس سے دودھ کی طاقت
کم ہو جاتی ہے جوش کے بعد اوسکو چینی یا بلور کے برتن میں یا پاک مس کے
کپڑے سے ڈھانپ کر صاف ہوا میں رکھنا چاہیئے۔

ایک ترکیب یہ بھی ہے کہ دودھ کو صاف برتن میں ڈالکر آگ پر چڑھا دیا جائے
اور جب اوس پر بالائی سی آجائے تو اوسکو کسی صاف چمچہ سے اوتار لیا جائے
اسکے بعد دودھ کو پانچ منٹ کے قریب اور آگ پر رہنے دیا جائے اور پھر اوسکو
دوسرے برتن میں کردیا جائے جسکو خوب جوش دیے ہوئے پانی سے اچھی طرح
صاف کر لیا گیا ہو پہلے طریقہ میں دوسرے طریقہ سے اجزا اوپر نہ ہوں کم ہو جاوینگے اور ماہیت زیادہ
رہ جاویگی ایک اور طریقہ بھی نفاست کے ساتھ دودھ تیار کرنے کا یہ ہے کہ پہلے
ایک پتیلی میں پانی کو جوش دیا جاوے اور پھر اوس کھولتے ہوئے پانی میں دودھ کا پیالہ رکھدو
اگر دودھ کو زیادہ دیر تک قائم رکھنا ہو تو پھر دودھ کے ظروف کو برف یا ٹھنڈے پانی میں
رکھو۔ برف میں رکھنا بچوں کے واسطے ضروری نہیں ہے کیونکہ اونکو ۹۹ درجہ کا
گرم دودھ پلانا چاہیئے۔

ہاں اگر کسی مرض میں مبتلا ہو اور ڈاکٹر ٹھنڈا دودھ بتلائے تو ایسی صورت میں
برف میں رکھنا چاہیئے لیکن برف ڈال کر ٹھنڈا نہ کرو بلکہ برف میں برتن کو رکھدو
اگرچہ پرورش کرنے سے دودھ کے خراب کرنے والے اور نیز بعض

بیماریوں کے جراثیم مر جاتے ہیں لیکن اس طریقے سے بعض خرابیاں بھی پیدا
ہو جاتی ہیں۔

دودھ کا ذائقہ بدل جاتا ہے وٹامنز کے اجزا کی مناسبت میں
فرق آجاتا ہے۔ اور اوسکے اجزا منتقل ہو جاتے ہیں، لہذا ایسے دودھ کا
عرصہ تک مسلسل استعمال صرف بچے کی تندرستی کے لئے مضر ہے، کیونکہ بیشتر
اس سے استخوانی کمزوری اور فساد خون کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ اسلئے
ایام رضاعت میں مصنوعی غذا پر بچے کی بہت پہلے سفارش کرنی ہو تو اور تجربہ
بھی ہو چکا ہے ضروری ہوگی۔ بشرطیکہ اوسکو پوری احتیاط اور ترکیب سے جو
موجد نے بتائی ہے بنایا جائے۔ پیسچورائزڈ ملک Pasteurized Milk
بنانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ دودھ (۱۴۵) سینٹی گریڈ (۱۵۵) (F) Centigrade سے
فیرن ہائیٹ (Fahrenheit) تک اس درجہ حرارت پر تیس منٹ یا آدھ
گھنٹہ تک پہونچائی جائے۔ ایسا دودھ بہ نسبت اسٹرلائزڈ (Sterilized) milk
ملک کے جو جوش کیا ہوا دودھ ہوتا ہے، اچھا ہوتا ہے لیکن اسکی تازگی تھوڑی دیر
رہتی ہے گرم کرنے کے بعد فوراً اوسکو ٹھنڈا کرلینا چاہئے۔ اگر ٹھنڈک کا معقول
انتظام رکھا جائے تو کئی روز تک دودھ استعمال کے قابل رہتا ہے اگر معمولی
سردی ہی پہونچتی رہے تو چوبیس گھنٹے تک خراب نہیں ہوتا لیکن اس سے زیادہ
دیر تک نہیں رہ سکتا تاوقتیکہ برف میں نہ رکھا جائے۔

بچون کے لئے دودھ جیسٹرلائز کرنے کا یہ طریقہ ہے کہ ایک صاف بوتل مین بھرکر اور منہ پر کسی صاف، سفید کپڑے کی ڈاٹ لگا کر تاگے یا پتلی وغیرہ سے کسی کشادہ برتن مین رکھو اور دودھ کے سطح کے برابر اوسمین پانی بھرو اور کسی آسان تدبیر سے بوتل کو برتن کی پیندی سے نصف انچ اونچا رکھو تاکہ گرم پانی بوتل کے اردگرد اچھی طرح پھیل جاوے۔ اس ظرف کو چولھے پر رکھکر ہلکی آنچ دیدو اور کم از کم دس منٹ تک (۱۵۵) درجہ مقیاس الحرارت (فیرن ہائیٹ) Fahrenheit تک گرمی پہونچاؤ اسکے بعد برتن کو اتار لو بوتل کی ڈاٹ دیکھکر خوب کسدو اور بلا ضرورت ہرگز نہ نکالو۔ ہان برتن کو چولھے پر سے اتارنے کے بعد ہی فوراً اوسپر کوئی صاف گرم کپڑا آدھ گھنٹے کیلئے لپیٹ دو اوسکے بعد بوتل نکالکر کسی سرد جگہہ رکھدو۔

یہ امر ہر صورت مین ذہن نشین رکھنا چاہئے کہ دودھ کے دوہنے جوش دینے اور رکھنے مین جو برتن مستعمل ہون اونکو خوب اچھی طرح گرم پانی سے دھو لیا جاوے یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ دودھ کو جوش دینے کے بعد بھی احتیاط سے رکھنے کی ضرورت ہے اور اوسکے ساتھ شیشی اور چوسنی کو بھی صاف رکھنا لازم ہے اور خصوصاً موسم گرما مین زیادہ احتیاط درکار ہے، کیونکہ موسمی اثر سے دودھ جلد خراب ہو جاتا ہے اور شیشی مین بو آنے لگتی ہے اوسکو کسی سرد جگہہ ڈھک کر رکھنا چاہئے تاکہ مکھی اور گرد وغیرہ سے محفوظ رہے مکھیان زیادہ تر کثیف مقامون سے آتی ہین اور خاک کھاد اور سڑی ہوئی چیزون سے طرح طرح کے

زہریلے جراثیم اون مین چمٹ جاتے ہین جو دودہ مین پرورش پاکر بکثرت ہوجاتے ہین، انکی وجہ سے اسہال کی بیماری کا اندیشہ ہے۔

انٹرنیشنل National کمیٹی کی حال کی رپورٹ بارہ جسمانی تنزل مین ایک موقع پر لکھا ہے کہ مکان مین گرد وغبار غلیظ چیزون کے اتصال اور درحقیقت دودہ کی حفاظت کے طریقہ اور اون ترکیبون سے جنسے دودہ استعمال کے لایق رہتا ہے عام ناواقفیت کی وجہ سے خالص گاے کا دودہ بھی ضرر رسان ہوسکتا ہے۔ بڑی کثافت زیادہ تر دودہ کی شیشی سے جسمین لمبی ربڑ کی نلی لگی ہوتی ہے پیدا ہوا کرتی تہی جسکو صاف کرنا غیر ممکن تہا لیکن اب ایلمبری فیڈنگ باٹل رائج ہوگئی ہے اور اس سے یہ دقت جاتی رہی ہے۔ ایسی صورتون مین جب بچہ کو خالص دودہ ہضم نہین ہوتا تو اس طریقہ سے اطمینان کئے ہوے دودہ مین ضرورت کے لحاظ سے لائم واٹر یا بارلی واٹر جو احتیاط سے بنایا گیا ہو بقدر ضرورت حسب مشورہ طبیب یا ڈاکٹر ملانا چاہئے۔

یہ یاد رکہنا چاہئے کہ بچہ کا دودہ کی جانب سے ذراسی بے رغبتی بہی ظاہر کرنا اس بات کی دلیل ہے کہ اوسکے پیٹ مین کافی مقدار پہونچ گئی ہے اسلئے فوراً اوسکے سامنے سے شیشی ہٹادینی چاہئے اور دوسری خوراک کے وقت تک اوسکی نظر کے سامنے نہ آنے دیجاے، کمسن ماؤن کو ضرورت سے زیادہ کہلانے پلانے کی لت ہوتی ہے لیکن زیادہ اور بار بار غذا دینے سے احتیاط رکھنی چاہئے اور یہ

بات بھی اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ بچہ کو بار بار دودھ دینے سے بھی
ویسا ہی نقصان پہونچتا ہے جس طرح غذا کے بار بار دینے سے نقصان ہوتا ہو
بچہ کے معدہ کی پیمائش کا اوسط حسب ذیل ہے۔

پیدائش کے وقت ۱/۲ ۱- اونس	۱/۲ ۲	بڑے چمچے
عمر کے دوسرے ہفتے میں ۱/۲	۳	〃
عمر کے پہلے مہینے میں ۲ 〃	۴	〃
عمر کے چوتھے مہینے میں ۵ 〃	۱۰	〃
عمر کے چھٹے مہینے میں ۱/۲ ۶ 〃	۱۳	〃

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کے معدہ کا ہر وقت پُر رہنا خواہ سریع الہضم
غذا سے کیوں نہو اسیقدر مضر ہے جتنا دیر ہضم غذا کی مناسب مقدار سے پُر رہنا نقصان کرتا ہے
دس مہینے تک بچہ کو دودھ پلانے کے اوقات حسب ذیل اگر رکھے جائیں
تو نہایت مناسب ہے۔

دودھ پلانے کا نقشہ اوقات

عمر کے پہلے ہفتہ میں	عمر کے دوسرے ہفتہ سے چوتھے ہفتے تک	عمر کے دوسرے مہینے میں	عمر کے تیسرے اور چوتھے مہینے میں	پانچوین مہینے میں	چھٹے سے نوین مہینے تک	دسوین مہینے میں
قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر
۶ بجے	۶ بجے	۶½ بجے	۶½ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے
۸ بجے	۸ بجے	۸½ ″	۹ ″	۹½ ″	۱۰ ″	۱۰ ″
۱۰ ″	۱۰ ″	۱۰½ ″	۱۱½ ″	۱۲ ″	بعد دوپہر ۱ بجے	بعد دوپہر ۱ بجے
۱۲ ″	۱۲ ″	بعد دوپہر ۱۲½ بجے	بعد دوپہر ۲ بجے	بعد دوپہر ۲½ بجے	۴ ″	۴ ″
بعد دوپہر	بعد دوپہر					
۲ بجے	۲ بجے	۲½ ″	۲½ ″	۵ ″	۷ ″	۷½ ″
۴ ″	۴ ″	۴½ ″ ۷ ″	۷ ″ ۹½ ″	۷½ ″ ۱۰ ″	۱۰ ″	
۶ ″	۶ ″	۱۰ ″	۱۱ ″			
۸ ″	۶½ ″					
۱۰ ″	۱۰ ″	شب کو				
شب کو	شب کو	۲½ بجے				
۲ بجے	۲½ بجے					

یہ بڑی غلطی ہے کہ جب بچہ ذرا رویا فوراً اوسکو دودہ پلانا شروع کر دیا۔ اگر وہ بہوکا ہو تو ضرور اوسکو دودہ دیا جاے لیکن ہر بار وہ بہوک کی وجہ سے نہین روتا! اسکا امتیاز مان کو ہونا چاہئے اور اوسکو یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کو ایسی حالت مین رونے پر بار بار دودہ دینا بہت مضر ہے کسی وقت بچہ پیاس کی وجہ سے روتا ہے ایسی صورت مین اوسکو ایک چمچہ بھر جوش کیا ہوا ٹھنڈا پانی دینا چاہئے دس ماہ کے بعد ایک مرتبہ دن مین چوزے کا شوربہ اور دو مرتبہ دودہ دیا جاے لیکن نہایت احتیاط رہے کہ اس مدت سے اول گوشت نہ دیا جاے ، اگر مصنوعی غذا نہ دیگئی ہو اور صرف مان دودہ پلاتی ہو تو ایسی صورت مین دانت نکلنے کے بعد غذا کی عادت ہونے کے واسطے بہت ہی کم مقدار مین یہ چیزین دینی چاہئین ۔

کھیر، یا نیم برشت انڈا یا خام انڈا دودہ مین پھینٹ کر دیا جاے اور ایک بسکٹ میلنس فوڈ کا روزانہ چوسانا چاہئے ، آلو کے ملائم بھرتہ مین شوربہ ملاکر بھی دیا جا سکتا ہے اور روٹی مکھن بھی دینے مین مضائقہ نہین ۔

بعض بچے کم دودہ پیتے ہین اور بعض زیادہ ، تندرست بچون کو عموماً زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ دیر تک سیر رہتے ہین ۔ غذا اگر بچے کے مواقف ہوتی ہے تو وہ وزن مین بڑہتا ہے سونا اوسکے لئے بہت مفید ہے ، اور غذا خوب ہضم ہوتی ہے ، غذا کی مقدار بڑہا دینے یا اوس مین تغیر پیدا کر دینے سے بچہ کو تے

ہو جاتی ہے۔ اگر اجابت سبز رنگ کی اور دہی کی طرح ہو تو غذا کی مقدار کم کر دینی چاہیئے اور پانی ملا کر دینی چاہیئے۔

غذا کے موافق ہونے کی علامات ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔

کیفیت	وجوہات
۱۔ دودھ پینے کے بعد پھر بچہ بھوکا ہو جاتا ہے۔	۱۔ بمقابلہ دیگر اجزا کے دودھ میں پانی کا جزو زیادہ ہے اور دودھ پتلا ہے۔
۲۔ پینے کے بعد دودھ ہمیشہ گر جاتا ہے	۲۔ دودھ زیادہ مقدار میں پلایا جاتا ہے
۳۔ اعتدال سے کم بچہ کا وزن بڑھتا ہے	۳۔ دودھ اور شکر بہت کم مقدار میں دی جاتی ہے
۴۔ پاخانہ سبز رنگ کا پتلا اور درد کے ساتھ ہوتا ہے۔	۴۔ دودھ میں زیادہ شکر ملائی جاتی ہے۔
۵۔ متلی ہوتی ہے اور اکثر سبز رنگ کا دست آتا ہے اور کبھی کبھی ڈکار بھی آتی ہے۔	۵۔ دودھ میں خرابی اور دہنیت زیادہ ہوتی ہے۔
۶۔ نفخ یا قبض ہو جاتا ہے یا پسینہ یا پاخانہ آتا ہے۔	۶۔ دودھ میں دہنیت کم ہوتی ہے۔
۷۔ قبض اور دست کے ساتھ منجمد پاخانہ ہوتا ہے۔	۷۔ دہنیت اور شکر کے مقابلہ میں دودھ میں جم جانے والا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔

مندرجہ بالا علامات مین سے اگر کوئی علامت پائی جاے تو غذا مین اصلاح ضرور ہی کرنی چاہیے اور اگر اجابت ٹھیک نہ ہوتی ہو تو [illegible] Citrate of soda دودہ مین پلاتے وقت ملا دینا چاہیے ، اگر اس سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر یا طبیب کی راے سے فوراً کوئی دوسری تدبیر کرلی چاہیے ، اگر اجابت پھٹی پھٹی ہو تو اوسوقت لائم واٹر مفید ہوتا ہے تین مہینے تک بقدر ایک چمچہ چاے کے اور بعد ازان ساتوین مہینہ تک ایک چمچہ اور ایزاد کر دیا جاے ، لیکن یہ خیال رکھنا چاہیے کہ اگر لائم واٹر کو زائد مقدار مین ہمیشہ استعمال کیا جاے گا تو اس سے انتڑیون[1] مین خراش پیدا ہو جائیگی اور دست آنے لگین گے ۔

دودہ پلانے کا طریقہ

دودہ کی خوراک کا اندازہ بھی ضرور رکھنا چاہیے مثلاً ایک ماہ کے بچے کے لیے تین اونس دودہ اور پانچ اونس پانی کی مقدار رکھنی چاہیے ، اگر دیکھو کہ ہضم نہین ہوتا تو پانی کی مقدار بڑہا دی جاے ، پلانے سے پہلے دودہ کو ۹۹ درجہ کے گرم پانی مین رکھکر گرم کر لینا چاہیے یا اس قدر گرم کیا جاے کہ انگلیون کو اوسکی گرمی خوشگوار معلوم ہو ، شیشی کشتی نما ہونی چاہیے ، نہ اوسکی گردن لمبی ہو اور نہ اوسمین ربڑ کی ٹیوب ہو ، اور نہ اوس مین پیچ و خم ہون ، اگر پیچ و خم

---

[1] آنتین

ہونگے تو دہونا مشکل ہوگا اور پورے طور پر صاف نہین ہوگی ، ربڑ کی گھنڈی مین سوراخ نہون ، بلکہ جتنا بڑا سوراخ رکھنا منظور ہو ایک سوئی گرم کرکے سوراخ کر لیا جائے اور اگر بچہ بہت تیزی سے کھینچکر دودہ پیتا ہو تو سوراخ چھوٹا ہونا چاہئے ، اور اگر آہستہ آہستہ پیتا ہے اور ۲۰ منٹ سے زائد عرصہ مین سیر ہوتا ہے اور پیتے پیتے تھک جاتا ہے تو گھنڈی مین بڑا سوراخ کرنا چاہئے ۔

بچے کے منہ مین شیشی لگا کر تنہا پلنگ پر دودہ پینے کے لئے نہ چھوڑنا چاہئے بلکہ گود مین اسیطرح لئے رہین جسطرح پستان سے دودہ پلانے مین لیا جاتا ہے کیونکہ دودہ پلانے کے وقت گود مین لئے رہنے سے کسیقدر مصنوعی رضاعت کا بدل ہو جاتا ہے ۔

بوتل کو اس انداز سے رکھنا چاہئے کہ قبل اسکے کہ بچہ دودہ کھینچے ربڑ کی گھنڈی مین دودہ بھرا ہوا نہ ہو ، اور گرمی قائم رکھنے کے لئے شیشی پر فلالین کا غلاف چڑہایا جائے پانچوین مہینے کے بعد بچے کو بجائے شیشی کے پیالے سے دودہ کا پینا بآسانی سکھایا جا سکتا ہے ، کیونکہ پیالے کو صاف کرنا بمقابلہ شیشی کے زیادہ آسان ہوتا ہے ۔

دودہ کے قبل شیشی کو ضرور اچھی طرح دہو کر صاف کرنا چاہئے اور ہمیشہ دو شیشیان رکھی جائین ۔ شیشی کو پہلے ٹھنڈے پانی مین کھنگال کر گرم پانی سے دہونا چاہئے دودہ کا ذرا سا حصہ بھی شیشی مین لپٹا ہوا نہ رہنے پائے خشک چاول

یا نمک کی کنکریاں ڈالکر خوب ہلاکر صاف کرلینا چاہئے تین چار دن مین دوبار پانی مین ایک چمچہ واشنگ سوڈا Washing soda ڈالکر شیشی کو گرم پانی سے دہو لینا چاہئے

دودہ پلانے کے بعد ربڑ کو الٹ کر اور صاف کرکے خوب گرم پانی مین جسمین بورک لوشن Boric lotion پڑا ہو ڈالدینا چاہئے بلکہ بہتر ہے کہ شیشی کو صاف کرکے گرم پانی مین پڑا رہنے دیا جائے تاکہ گرد و غبار اور جراثیم سے پاک رہے

بعض لوگ دودہ کو نلی کے ذریعہ سے پلاتے ہین ، اور یہ نلی دودہ مین پڑی رہتی ہے اور دودہ ایک کھلے ہوئے کٹورے یا تو تبا مین رکہا رہتا ہے یہ طریقہ نہایت مضر ہے ، کیونکہ اسمین جراثیم کے داخل ہونے کی کوئی روک نہین ہے شاید شیشی سے دودہ پینے والے بچون کے لئے اس قسم کی نلی سے زیادہ خطرناک کوئی شے نہین ہے ، صرف سلیپر نما یا کشتی نما شیشی کو بغیر نلی کے استعمال کرنا چاہئے ، لمبی ربڑ کی نلی لگی ہوئی شیشی بہی اچہی نہین ہوتی جب وہ استعمال مین رہتی ہے تو دودہ چوسنے سے ملا رہتا ہے اور ہوا کا گذر نہین ہوتا ، یہانتک کہ شیشی خالی ہو جاتی ہے اور بچے کے پیٹ مین ہوا نہین جانے پاتی ، علاوہ اس کے یہ شیشی چونکہ بیضا دی شکل کی ہوتی ہے اسلئے صاف کرنے مین آسانی ہوتی ہے ، اس شیشی مین نشان بنے ہوئے ہوتے ہین جس سے بڑے چمچون کا انداز ہوتا ہے اور وہ مقدار بہی معلوم ہوتی ہے جو مختلف عمرون مین بچے کو دینی چاہئے ، اس ترکیب سے مصنوعی غذا دینے مین بڑی سہولت ہوگی ، ہوا جانے کا سوراخ اس خوبی کے ساتھ

بنایا گیا ہے کہ دودھ ذرا بھی نہین ٹپک سکتا ۔

قدرتی طریقے کے بعد سب سے بہتر طریقہ شیشی کا ہے ، اگر یہ نہو تو چمچے یا کٹورے یا گلاس سے بھی دودھ پلایا جا سکتا ہے لیکن ان ظروف کو ہمیشہ پہلے گرم پانی سے دہو لینا چاہیئے اور اوسکے بعد اوسمین دودھ ڈالنا چاہیئے ، شیشے اور چینی کے برتن اگر ہون تو مضبوط ہون اور تمام برتنون کے کنارے گول ، صاف اور چکنے ہون برتن دودھ سے لبریز نہ ہو بلکہ اتنا خالی رہے کہ بچہ چسکیون کے ذریعے پی سکے ۔

وہ غذائین جن مین نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہو بچون کو ہرگز نہ دیجائین اونمین چکنائی بہت کم ہوتی ہے ، اور نو دس ماہ کے بچے اونکو ہضم نہین کر سکتے ، چونکہ المبری فوڈ نمبر ۱ و نمبر ۲ میلینس فوڈ اور مالٹڈ ملک malted milk مین نشاستہ کا جز قطعی طور پر نہین ہوتا ، اسلئے خفیف مقدار مین یہ غذائین دودھ کو گاڑھا کرنے کیلئے چھ ماہ کے بعد بشرط ضرورت استعمال کی جا سکتی ہین ۔ اگر کسی وجہ سے صرف مصنوعی غذا پر ہی رکھنا ہے تو المبری فوڈ نمبر ۱ ۔ ایک ہفتے کے بچے کو دیا جا سکتا ہے نمبر ۲ چار مہینے سے شروع کیا جا سکتا ہے ، نمبر ۳ نو ماہ سے پندرہ ماہ تک کے لئے ہے ۔

اکثر کتابون مین دیکھا ہے کہ دودھ پلانے کا جو طریقہ بتلایا گیا ہے اوس پر عمل کرنیسے بہت سے بچے بظاہر موٹے نہین ہوتے لیکن بعض بچے ان مصلح اجزا کے

ملا دینے پر بھی گائے ، بکری وغیرہ کا دودھ ہضم نہیں کرسکتے اسلئے دوسرے طریقوں سے اون کو دودھ پلانا چاہیئے ، مثلاً بارلی واٹر مین ملاکر یا تمام دودھ یا کوئی دوسری مرکب غذا استعمال کرائی جائے ، اگر کسی وجہ سے دست آئیں تو اراروٹ پلانا مفید ہے پیچش یا دانتوں کے دستوں مین چاول کی پیچ یا مونگ کا پانی بھی دودھ مین ملایا جاسکتا ہے ، یہ ماں اور نرس کی ہوشیاری پر منحصر ہے کہ بچے کی طبیعت کے موافق غذا تیار کی جائے لیکن مناسب ہے کہ تجربہ کار ڈاکٹر سے بھی رائے حاصل کر لی جائے ۔

خالص دودھ

بعض بچوں کو خالص دودھ بلا پانی ملائے ہوئے اور بلا جوش دیے ہوئے بعض اوقات بہ نسبت پکائے ہوئے دودھ کے زیادہ فائدہ کرتا ہے لیکن اگر گائے کا کچا دودھ پلانا ہے تو دودھ نکالنے والے کے ہاتھ اور برتن کی صفائی کی بہت زیادہ ضرورت ہے ، خالص دودھ جس مین پانی نہ ملایا گیا ہو وہ اوس مقدار کا جو عموماً دی جاتی ہے نصف مقدار مین بچوں کو دیا جائے ، یا گائے کے تھن کو خوب دھلوا کر بچے کو تھن سے لگا دیا جائے ، اور یہ طریقہ بہت ہی محفوظ طریقہ ہے ۔

دودھ کے متعلق جو ہدایتیں اِس کتاب کی ابتدا مین لکھی گئی ہین اون پر بچے کی

صحت قائم رکھنے کے لئے عمل کرنا نہایت ضروری ہے۔

ہاضم دودہ

ہاضم دودہ کی ضرورت بچون کو زمانہ بیماری مین ہوتی ہے یا جب کہ ہاضمہ ضعیف ہوگیا ہو اور متلی رہتی ہو، یا شکم مین درد ہوتا ہو۔

دودہ جو ہاضم، اور مصلح اجزا ملاکر بنایا جاتا ہے وہ پیٹ مین جاکر دہی نہین ہوتا، اور جلد جذب ہو جاتا ہے، لیکن عرصہ تک اسکا استعمال ٹھیک نہین ہوتا کیونکہ اس سے بچے کا ہاضمہ ہمیشہ کے لئے کمزور ہو جاتا ہے چونکہ پہلے ہی اوسمین پانی ملادیا جاتا ہے اسلئے مزید پانی ملانے کی ضرورت نہین ہے، البتہ نمک شوگر ہر مرتبہ ملادی جاے، اور مقدار اوسیقدر ہو جتنی کہ دودہ کے ساتھہ ملائی جاتی ہے۔

بچون کی غذا مین انڈا

اکثر کتابون مین دیکھا گیا ہے کہ زمانہ حال مین نہایت کامیابی کے ساتھہ آزمائش ہوچکی ہے کہ بچون کی غذا مین انڈے کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن اوسکو اوسی حالت مین استعمال کرنا چاہئے جب کہ صاف اور خالص دودہ کا ملنا دشوار ہو، کیونکہ بچون کی اصلی غذا قدرت نے دودہ ہی کو بنایا ہے لیکن اگر گاے کے دودہ کے ساتھہ ایک دوبار اسکو بھی دیا جاے تو غالباً

مفید ہو ، چند مثالین بھی مصنف نے لکھی ہین کہ مہینون تک بچون کو دودہ
نہین دیا گیا ہے ، اور صرف اِگ ایلبش دیا گیا ہے ، اسکی ترکیب یہ ہے کہ
مرغی کے تازہ انڈے کی خام سفیدی کو خوب پھینٹا جاے اور آٹھ اونس تک
پانی ، اور ایک چمچہ شکر ملا کر خوب ہلایا جاے پھر ایک کپڑے مین چھان لیا جاے
اور یہ مرکب ولادت کے دو روز کے اندر بچے کو ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد ایک اونس
خفیف طور پر نیم گرم کر کے پلایا جاے ، تین روز کے بعد پانچ قطرہ زردی اور پانچ
قطرے کاڈ لیور آئل ہر مرتبہ ایزاد کر دیا جاے اور اوسکی مقدار دودہ کی مقدار سے
زائد نہ ہونا چاہئے ، اور بچے کی عمر کے لحاظ سے وقفہ ہونا چاہئے ۔

جاڑے کے موسم مین بڑے بچون کو ۵ قطرہ یخنی بھی دی جاے ۔

بجاے خالص دودہ کے پاپیون کا آب جوش یا بارلی واٹر دودہ مین
ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے ، بعد چندے ہلکی اوٹ میل یا چانول کا پانی دیا جا سکتا ہے
ان سب مین بہت خفیف نشاستہ کا جزو ہوتا ہے ، اگر یہ اجزا ملا دئے جائین تو
بچے آسانی سے ہضم کر لیتے ہین ۔

انڈے کی سفیدی بھی بہت مفید ہوتی ہے اور دودہ مین ملا کر کمزور بچون کو
دینا چاہئے لیکن اسکے متعلق میرا ذاتی تجربہ کچھ نہین ہے اسلئے ڈاکٹر کی راے سے استعمال کرنی چاہئے ۔

گوشت

۱۰ سے ۲۴ ماہ کی عمر تک بچہ کے اوپر نیچے دانت نکل آتے ہین اس زمانہ مین

اوسکو مرغی کا چوزا یا بہنا ہوا بکری کا گوشت تھوڑا تھوڑا دینا چاہئے لیکن یہ بہتر ہے
کہ اوسکو قیمہ کرکے اور روٹی کے ٹکڑون یا آلو کے بھرتے مین اوسکا شوربہ
ڈال کر خوب ملا یا جاے۔

کمزور اور چھوٹے بچون کو گوشت کا باریک قیمہ دینا زیادہ مناسب ہے

پھل

بچون کو پکے زود ہضم پھل مثلاً دم پخت آلوچے یا سیب دوپہر کی غذا مین
اعتدال کے ساتھ دیتے ہین کوئی ہرج نہین لیکن دو سال کے اندر ہرگز
نہ دیے جائین، موسم گرما مین شیرین نارنگی کا تازہ شربت بچے کو غذا کے
طور پر دینا خاصکر مفید ہے، ایک سال کے بچے کو دو یا تین چاے کے
چمچے کے مساوی ہر دوپہر کی غذا سے ایک گھنٹہ قبل یہ شربت دیا جاے
اور رفتہ رفتہ مقدار مین چار بڑے چمچے تک بڑھا دیا جاے۔

یہ وہ امور ہین جو کتابی ہین اور آسانی کے ساتھ سمجھنے کے لئے لکھدیے ہین
لیکن جو چیزین نئی معلوم ہون اونکو استعمال کرتے وقت ہمیشہ ڈاکٹر یا طبیب سے
مشورہ لیا جاے، اور کبھی یہ نہ کیا جاے کہ خود کتاب پڑھکر اوسی پر عمل
شروع کردین کیونکہ موسم، عمر، مزاج وغیرہ مختلف ہین اسلئے ہمیشہ نئی بات اور
جدید موقع پر ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر عمل نہین کرنا چاہیے

عام اصول

غذا کا یہ عام اصول ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہئے کہ وہ مختلف اور سادہ ہو مگر اسکا خیال رہے کہ اعتدال سے زیادہ نہ ہونے پاسے بچہ کو ہمیشہ سادہ غذا زیادہ مفید ہوتی ہے۔

ننھے اور سیانے بچوں کو دیر ہضم اور ثقیل سخت سرد یا سخت گرم نفاخ اور ایسی غذائین جن مین وہ اجزا جو جزو بدن ہوتے ہین کم ہون نہ دیجائین۔

سخت اوبلا ہوا انڈا، پنیر، ٹین مین بند کیا ہوا گوشت، مور، ہرن بط، اور دریائی جانورون کا گوشت، دل، جگر، گردہ، اور پُر تکلف غذائین حلوے، اور مرغن کھانے سخت مضر ہین، مشروبات مین چاء، کافی، قہوہ وغیرہ بھی اونکے لئے باعث نقصان ہے۔

غذائین اور اون کے اوقات

دودھ چھڑانے کے بعد غذا دینے مین اگر مندرجہ ذیل ہدایات کی پابندی کیجائے تو یقیناً بچہ کی تندرستی ہمیشہ اچھی رہیگی۔

بارہ سے لیکر پندرہ مہینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا قریب ۶ بجے صبح۔ قریباً نصف پائنٹ میلنس فوڈ کا مرکب۔ دوسرے وقت کی غذا قریباً ساڑھے آٹھ سے

۹ بجے صبح تک قریباً نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب اور مکھن لگا ہوا ایک پتلا ٹکڑا ڈبل روٹی کا۔ تیسرے وقت کی غذا ایک سے ڈیڑھ بجے تک قریباً نصف پائنٹ دودھ انڈا مع ملینس فوڈ یا نیم برشت انڈا اور تھوڑی سی ڈبل روٹی اور مکھن اور ایک بڑا چمچہ بھر ساگو یا بارج کی کھیر۔ چوتھے وقت کی غذا ساڑھے چار بجے سے لیکر پانچ بجے تک قریباً نصف پائنٹ ملینس فوڈ کے مرکب میں ایک ٹکڑا روٹی کا ملکر دیا جائے، پانچویں وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب ہے۔

پندرہ سے اٹھارہ مہینے کی عمر تک پہلے وقت کی غذا قریباً ۶۔ بجے صبح ایک ثلث پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب جس میں ایک ٹکڑا روٹی کا بھیگا ہوا۔ دوسرے وقت کی غذا ۹ بجے صبح۔ نصف پائنٹ دودھ اور انڈا مع ملینس فوڈ اور ایک ٹکڑا ڈبل روٹی کا اور مکھن۔ تیسرے وقت کی غذا قریباً ڈیڑھ بجے بعد دوپہر ایک پیالی بھر یخنی اور تھوڑے چاول۔ ایک ٹکڑا ڈبل روٹی اور مکھن اور ایک بڑا چمچہ بھر چاول کی کھیر چوتھے وقت کی غذا قریباً ساڑھے چار بجے سے ۵ بجے تک ڈبل روٹی اور دودھ ملینس فوڈ کے ساتھ۔ پانچویں وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو اگر ضرورت ہو تو نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب۔

اٹھارہ سے چوبیس مہینے کی عمر تک پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھے بجے کے قریب نصف پائنٹ ملینس فوڈ۔ ایک نیم برشت انڈا اور ڈبل روٹی اور مکھن۔

دوسرے وقت کی غذا صبح قریباً ساڑھے نو بجے نصف پائنٹ ملینس فوڈ اور ملینس فوڈ کے بسکٹ۔ تیسرے وقت کی غذا آخر وقت ڈیڑھ بجے کے قریب نصف پائنٹ گائے یا بکری کے گوشت یا چوزہ کی یخنی یا ایک نیم برشت انڈا اوسکے ساتھ مکھن لگا کر ایک ٹکڑہ ڈبل روٹی یا چپاتی اور دو ملینس فوڈ یا ملینس فوڈ کا بسکٹ اور ایک طشتری چاول کی کھیر۔ چوتھے وقت کی غذا شام کو ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنٹ ملینس فوڈ اور مکھن کے ساتھ ایک پتلا ٹکڑہ ڈبل روٹی کا

بیس[۲۰] سے چوبیس[۲۴] مہینے کی عمر تک پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنٹ ملینس فوڈ اور ملینس فوڈ بسکٹ تیسرے وقت کی غذا دن کو ڈیڑھ بجے کے قریب ایک بڑا چمچہ بھر خوب صاف چوزہ یا بکری کا گوشت اوسکے ساتھ ایک آلو کا بھرتا اوس میں دو یا تین بڑے چمچے بھر عمدہ شوربہ ملایا جاے۔ مٹر یا گوبھی کا بھرتا بھی تھوڑا بہت دیا جا سکتا ہے چوتھے وقت کی غذا شام کو ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنٹ ملینس فوڈ اوسکے ساتھ مکھن لگا ہوا ایک پتلا ٹکڑا ڈبل روٹی کا یا ایک طشتری چاول یا ٹے بیو کہ کی کھیر ہو۔

—//—

باب چہارم

بچہ کے سونے کا طریقہ، شکم، بچے کا وزن اور قد، سر، حواس خمسہ، دماغ، دانت نکلنا، بولنا، ٹائم ٹیبل،

بچون کے متعلق حفظان صحت کی جو باتین ہین، اُن سے والدین کو واقف ہونے کی بڑی سخت ضرورت ہے، خصوصاً ماں کا فرض ہے۔ کہ وہ ہمہ تن بچون کی دماغی، اور جسمانی صحت کو ملحوظ رکھے، اوسکو ہمیشہ اس امر کی جستجو مین کوشان رہنا چاہیے، کہ وہ کون کون سے ایسے طریقہ ہین جنکے ذریعہ سے بچون کی اخلاقی و دماغی اور جسمانی حالت مین ترقی ہوتی رہے، اگر ماں یہہ چاہتی ہے کہ چھوٹا بچہ جو اسکی تفویض مین ہے وہ زندگی کے خطرات سے محفوظ رہے، تو اوسکو لازم ہے، کہ ولادت کے بعد ہی سے بچے کی نشو ونما کے قواعد سے پوری طور پر واقفیت حاصل کرلے، کیونکہ اعلےٰ تربیت کی بنیاد اسی واقفیت پر مبنی ہے اور تربیت خواہ جسمانی ہو یا قلبی،

وقت پیدائش سے شروع ہو جاتی ہے

سونے کا طریقہ

نوزائیدہ بچہ زیادہ تر سویا کرتا ہے، اور عموماً تندرست بچہ تو صرف اوس وقت اُٹھتا ہے جب بھوک معلوم ہوتی ہے، بچہ جتنا بڑھتا جاتا ہے، اسکی نیند بھی کم ہوتی جاتی ہے، چنانچہ ایک سال کا بچہ (۲۴) گھنٹون مین قریباً ۱۵ یا ۱۶ - گھنٹے سوتا ہے بعض بچون کا دماغ اس درجہ متحرک ہوجاتا ہے کہ اون کو بے چینی کے باعث سے شب کو نیند کم آتی ہے، ایسی حالت مین اناؤن کو افیون یا جوہر افیون دینے کی لت ہوتی ہے ماں کو کامل طور پر اسکی نگرانی رکھنی چاہیے، اور خود بھی کوئی نشئی شے نہ دینی چاہیے، بلکہ ایسی حالت مین فوراً کسی ڈاکٹر یا طبیب سے رجوع کیا جائے،

بچون کو سو جانے کے لئے افیون کی عادت ڈالنا نہایت خطرناک ہے اگر بچہ کی نیند غیر معمولی ہو، یا جب اسکو اُٹھا دیا جائے، اور پھر وہ فوراً سو جائے، یا سونے مین بے قاعدہ سانس چلے، اور کسی کسی وقت رک جائے، یا جاگنے پر غذا کے لیے بیتابی ہو، یا آنکھ کی پتلیان سکڑ کر چھوٹی ہو جائین چہرہ کا رنگ زرد پڑ جائے ہضم مین خلل واقع ہو۔ اشتہا کم ہو جائے، قبض کی شکایت رہے اجابت مٹیالے رنگ کی ہو

بچہ زرد، کمزور، اور نڈہال ہو جائے تو فوراً نہایت غور کے ساتھہ دیکھنا چاہیے، کہ افیون تو نہین دیگئی یا کوئی اور زہریلی چیز تو استعمال نہین کرائی گئی، کیونکہ یہہ جملہ علامتین افیون یا زہریلی چیزونکی ہین،

بے خوابی کی شکایت اکثر تازہ ہوا کے میسر نہ ہونے، یا غذا مین بے احتیاطی، یا عموماً دانتون کی تکلیف یا پیٹ مین کیچوے پڑ جانے کے سبب سے پیدا ہوتی ہے، بچے کو جہان تک ہو تازہ، اور کھلی ہوا مین پھرانا چاہیئے، اور تین ماہ کے بچے کو کم از کم دو مرتبہ روز باہر لیجانا چاہیے گرمی کے موسم مین صبح چھہ بجے، اور جاڑے مین ساڑھے سات بجے، اور اسی طرح سہ پہر کو پانچ چھہ بجے کے بعد لے جائین، مگر تین گھنٹے سے زائد چھوٹے بچے کو باہر رکھنا مضر ہے، جب تک بچہ ایک سال کا نہ ہو جائے اوسکو سونے سے روکنا نہ چاہیے، بچے کو سوتے سے جگا دینا بڑی غلطی ہے تندرست نوزائیدہ بچون کے سونے کا طریقہ ایک خاص ہوا کرتا ہے پیٹھہ کے بل چت سوتے ہین، اور دونون بازو کہنیون پر خم ہوتے ہین اور دونون ہاتھہ سر کی برابر ہوتے ہین ہاتھہ کی انگلیان کسیقدر بند ہوتی ہین انگوٹھا نکلا ہوا ہوتا ہے بعض بچون کے انگوٹھے مٹھی کے اندر سونے کے وقت بند ہو جاتے ہین جس سے بعض وقت اس بچہ مین تشنج یا دوسری بیماری کا مادہ موجود ہونے کا اندیشہ بھی درست نکل آتا ہے۔

نوزائیدہ بچہ کا شکم گول، اور نکلا ہوا اٹھا ہوتا ہے کہ شکم کی عضلاتی
دیوار دبیز نہیں ہوتی، بلکہ پھولی ہوئی ہوتی ہے، اگر بچے کا شکم پچکا یا دبا ہوا
ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ غذا موافق نہیں ہے، یا دست آتے ہیں، یا کوئی دوسرا
مرض لاحق ہے۔

پیدائش کے وقت شکم بہت چھوٹا ہوتا ہے، اور صرف چھ چمچے کی
برابر جگہ ہوتی ہے، لیکن معدہ بڑی تیزی کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے، اور آخر ماہ
پر دونا بڑا ہوجاتا ہے، اور تین ماہ کے اختتام پر قریباً سہ گونہ بڑھ جاتا ہے
تیسرے چوتھے اور پانچویں ماہ میں بہت کم بڑھتا ہے۔

شیرخوار بچوں کو اکثر استفراغ ہو جایا کرتا ہے، عموماً دودھ کی زیادتی اسکا
باعث ہوتی ہے، جب معدہ زیادہ دودھ کو قبول نہیں کرتا تو اسکو قے کے
ذریعہ سے خارج کر دیتا ہے بچے کی صحت، اور غذا کی حالت جانچنے کے لئے
سب سے بہتر ترکیب یہ ہے کہ اگر بچہ موٹا ہو تو دیکھا جائیگا کہ وہ اپنے
گرد و پیش کی چیزوں کو ہوشیاری سے دیکھتا ہے، اوسکا چہرہ بھرا ہوا، اور
گول نظر آئیگا یعنی وہ نحیف نہوگا، اوسکی نظر تیز اور جلد بدن نرم اور شفاف
ہوگی، گوشت خشک ہوگا، پیٹ کی بڑائی اوسط درجہ کی رہے گی، جب وہ
روئی یا چلائیگا، اسکی آواز زوردار اور تیز ہوگی، اور اگر خراب غذا کی
وجہ یا اور کسی دوسری وجہ سے صحت خراب ہے تو اسکی رنگت زرد نگاہ

تاریک، اور غم آلودہ، اور بدن کی کھال بوڑہون کی جلد کی طرح خشک
اور جھری دار نظر آئیگی، عضلات ڈہیلے ہون گے، وہ روئیگا تو اُسکی آواز کمزور
بوڑہے آدمی کی سی ہوگی جسکو اگر کمزوری کی شدت اور بیماری کی تکلیف
مین کراہنا پڑے تو وہ بہت ہی دہیمی آواز سے کراہتا ہے اگر ہم بچے کی
کھوپڑی کے وسط مین اوسکی پیشانی کے قریب اُنگلی رکھکر یہہ دیکھین
کہ کھال کا وہ پردہ جو سر کی دو ہڈیون کی مابین فصل ڈالتا ہے، لوچدار
اور تنا ہوا ہے تو اُس سے معلوم ہو جائیگا کہ بچے کی صحت عمدہ ہے
اور اسکو موافق غذا مل رہی ہے لیکن اگر ہم یہہ دیکھین کہ بچے کے
سر اور تالو کی دونون ہڈیان ایک دوسرے سے نہایت قریب ہین،
بلکہ بسا اوقات ان مین سے ایک دوسرے کے اوپر ہوگی، اور ہم اس
نقطہ مین کوئی غیر طبعی نشیب یا گڑہا پائین، تو یہہ بچے کی صحت خراب ہونے
اور اسکو کافی غذا نہ ملنے کی دلیل ہے۔

بچے کا وزن اور قد

پورے دن کے بچے کا وزن پیدائش کے وقت چھہ سے آٹھہ
پونڈ یعنی تین سے چار سیر تک ہوتا ہے، اور اگر ساڑہے چار سیر بھی
ہو تو یہہ کوئی غیر معمولی وزن نہین ہے، لیکن کبھی کبھی ڈیڑہ سیر سے بھی

کم وزن ہوتا ہے، لڑکے عموماً بہ نسبت لڑکیون کے زیادہ وزنی ہوتے ہین
ابتدائی چند دنون تک بچے یقیناً چھہ سے آٹھہ اونس تک وزن
مین گھٹ جاتے ہین، لیکن مان کا دودہ کافی اُترآنے پر پھر اُس وزن
کو جلد حاصل کر لیتے ہین، چنانچہ جو بچے قبل از وقت پیدا ہوتے ہین،
اُن کا وزن زیادہ گھٹا ہوا ہوتا ہے، اسلئے ابتدا ہی سے اُن کو دودہ
وغیرہ دیکر ضعف سے بچانا چاہیے، اور علے ہذا کمزور بچون کی بھی قوت
گھٹنے نہ دی جائے،

شروع مین کئی ماہ تک بچہ خوب بڑہتا ہے، یعنی تندرست بچہ
روزانہ تین چوتھائی اونس سے ایک اونس تک وزن مین بڑہتا ہے
یا پانچوین مہینے تک چار سے چھہ اونس تک فی ہفتہ کے حساب سے بڑہتا ہے،
پہلے سال مین بچے کا قد آٹھہ انچ ہوجاتا ہے، اور وزن سہ چند،
اگر کوئی بچہ روزانہ یا ہفتہ وار اس قاعدہ کی رو سے یکسان نہین بڑہتا
تو مان کو متعجب ہونا چاہیے، تمام جاندار یکسان نہین بڑہتے بلکہ اُون کے
بڑہنے کا ایک وقت معیّن ہوتا ہے، اور جب وقت آجاتا ہے تو ایک
بارہی بڑہ جاتے ہین، اور اس کے بعد کے زمانہ مین اُن کے بڑہنے
کی رفتار بہت سست ہوجاتی ہے، گویا وہ زمانہ آرام اور فرصت کا ہوتا ہے
ہان البتہ اگر بچہ عرصہ تک ایک ہی حالت مین رہے یہان تک کہ ہمکو بھی اُسکی

ایسی حالت محسوس ہونے لگے تو ضرور بالضرور اس کا کوئی نہ کوئی سبب ہوتا ہے،
یہہ ضرور ہے کہ جیسی بچے کی صحت ہوگی ویسی ہے اُسکی نشو و نما بھی ہوگی،
چھہ ماہ کے بعد بچے کا وزن المضاعف ہوجاتا ہے، اور اسلیئے سال کے
ختم ہوتے ہوتے ایک پونڈ وزن مین رہجاتا ہے، اور دوسرے سال مین بچہ ایک
پونڈ فی ماہ کے حساب سے بڑہتا ہے، یہہ یاد رہے کہ ترازو بچے کی جسمانی ترقی
کا اندازہ کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اگر تین روز کے بچے کو برابر باقاعدہ
اور مناسب غذا دی جاے تو اُس کا وزن مندرجہ ذیل حساب سے بڑہیگا
اگرچہ ہر ایک بچے کے وزن کی یہہ مقدار مقرر نہین ہوسکتی، جو اس نقشہ مین
ہے، لیکن پھر بھی کثرت اسی وزن کے مطابق ہوگی،

عمر	روزآنہ خوراک	وزن مین ترقی	کل وزن
پہلے مہینے	۳ سے ۱۵ - اونس	۱۳ - اونس	۸ - پونڈ
دوسرے 〃	۲۰ سے ۲۴ 〃	۳۰ 〃	۹ - 〃 ۱۴ - اونس
تیسرے 〃	۲۴ سے ۳۰ 〃	۲۷ - 〃	۱۱ 〃 ۹ - 〃
چوتھے 〃	۳۰ سے ۳۴ 〃	۲۶ - 〃	۱۳ 〃 ۳ 〃
پانچوین 〃	۳۴ سے ۳۶ 〃	۲۱ - 〃	۱۴ 〃 ۸ 〃
چھٹے 〃	۳۶ سے ۴۰ 〃	۲۰ 〃	۱۵ 〃 ۱۲ 〃
ساتوین 〃	۴۰ اونس یا اوس سے زیادہ	۱۷ 〃	۱۶ 〃 ۱۳ 〃

عمر		روزانہ خوراک	وزن مین ترقی	کل وزن			
آٹھوین	مہینے	۴۰ ۔اونس یا اوس سے زیادہ	۲۳ اونس	۱۸	پونڈ	۴	اونس
نوین	〃	〃 〃	۲۲ 〃	۱۹	〃	۱۰	〃
دسوین	〃	〃 〃	۲۰ 〃	۲۰	〃	۱۴	〃
گیارھوین	〃	〃 〃	۱۱ 〃	۲۱	〃	۹	〃
بارھوین	〃	〃 〃	۷ 〃	۲۲	〃	۰	〃

نوزائیدہ بچے کا قد (۱۸) سے (۲۰) انچ تک ہوتا ہے لیکن دیکھا گیا ہی کہ کہین کہین سولہ انچ کے بچے بھی پیدا ہوتے ہین اور وہ بچے جن کا وزن ساڑھے چار سیر یا پانچ سیر ہوتا ہے ۲۴ انچ تک لانبے ہوتے ہین بعد ازان اول ششش ماہی مین ایک انچ ہر ماہ مین بڑھتا ہے، اور دوسری ششش ماہی مین نصف انچ فی ماہ بڑھتا ہے،

سر

بچے کا سر بمقابلہ دیگر اعضاء کے بہت بڑا ہوتا ہے اور ولادت کے وقت بچے کی کھوپڑی بہت ملائم ہوتی ہے، سر کی دونون ہڈیون کے درمیان ایک چھوٹی سی دبی ہوئی جگہ ہوتی ہے جسکو اصطلاح مین تالو کہتے ہین، اور وہ جگہہ چھونے سے حرکت کرتی ہوئی معلوم ہوتی ہے تیسرے مہینے مین وہ جدید

بھی شروع ہوجاتی ہے جس سے وہ جگہ ڈھک جاتی ہے اور دوسری سال کے ختم ہوتے ہوتے ہڈی غلاف کی طرح اوس پر پیدا ہوجاتی ہے، کھوپڑی کی اس کھٹر کی پیدا ہوجانے پر اگر توقف واقع ہو تو سمجھنا چاہیے کہ تندرستی اچھی نہین ہے، یا ام الصبیان کا مادہ ہے،

اگر ماں خود دودھ پلاتی ہو تو خوب سکی ہوئی چپاتیاں انڈہ یا گوشت ترکاریاں، کھانی چاہئین، ورنہ دودھ مین لائم واٹر یا ڈاکٹر سے دریافت کرکے ہڈی پیدا کرنے والی ادویہ کھلائی جائین،

اگر بچہ بیمار ہے، اور تالو بیٹھ گیا ہے، تو ماں کو جاننا چاہیے کہ یہہ انتہا درجہ کا ضعف ہے، اور غذا، اور مقویات دینے کی سخت ضرورت ہے، جب تالو پھول گیا ہو، یا باہر کو نکل آیا ہو تو بخار یا کسی دماغی شکایت کی علامت سمجھنی چاہیے،

بچے کی آنکھ ابتدا مین بالکل اندھی ہوتی ہے اگر کوئی چمکدار چیز سامنے آتی ہے، تو بچے کو کچھ نہین معلوم ہوتا دس روز کے بعد تاریکی اور روشنی کا فرق بچہ پہچاننے لگتا ہے اور دو ماہ کے اندر رنگ اور ان چیزون کی واقفیت حاصل ہوتا ہے

تین ماہ کے بعد چمکتے ہوئے رنگ بچے کو اچھے معلوم ہونے لگتے ہیں جو چیز اوس کے سامنے ہو کر گذرتی ہے اوس کے ساتھ آنکھ کی پتلیوں کو بھی گھمانے لگتا ہے اور مانوس چہرے کی شناخت آجاتی ہے ذائقہ اور سونگھنے کی قوت کئی ماہ تک تیز نہیں ہوتی قوت سامعہ جلد آجاتی ہے اور شروع ہی سے شور وغل کا اثر بچے پر پڑتا ہے اور اپنے آس پاس کے لوگوں کی آوازیں جلد پہچاننے لگتا ہے۔

دماغ

پہلی ماہ میں عقل کا مادہ دماغ میں نہیں ہوتا اور اعضا کے ہلانے میں ارادی قوت سے بچہ کام نہیں لیتا بلکہ چھینکنا جمائی لینا رونا یہ سب نیند آنے اور سردی معلوم ہونے کی وجہ سے کرتا ہے۔

دن اور رات کے زیادہ حصہ میں بچہ سوتا رہتا ہے ابتداءً ۲۴ گھنٹے میں ۲۰ گھنٹے سوتا ہے لیکن یہ مدت بوجہ اختلاف مزاج مختلف بھی ہوتی ہے تاوقتیکہ بچے کے سونے کی ٹھیک عادت نہ پڑ جائے خاموشی ضروری ہے لیکن دوسرے مہینے میں یہ عادت ڈالنا چاہیے کہ خانگی کاروبار بھی انجام پاتے رہیں اور جسقدر شور کہ مکان میں عموماً ہوتا ہے اس میں سلانے سے سو جائے۔ اس کی ضرورت نہیں کہ بچے کے سونے کے بعد ہر شخص منہ میں اپنے پنجوں کے بل چلنے لگے۔

تیسرے مہینے میں اعصابی قوت اور عقل کی نمو میں ایک خاص فرق معلوم ہوگا۔ پہچاننے کی کوشش کرتا ہے اور مانوس چہرے کو دیکھکر خوش ہوتا اور مسکراتا ہے یا اطمینان کی آواز نکالتا ہے دن میں جاگتا زیادہ ہے لیکن پھر بھی اٹھارہ گھنٹے سوتا ہے بچہ پر سردی بہت جلد اثر کر جاتی ہے اور اس کا جسم بہت جلد ٹھنڈا اور رنگ نیلا پڑ جاتا ہے اور ہونٹ کانپنے لگتے ہیں بلکہ کل جسم پر لرزہ سا پیدا ہو آتا ہے اس لئے سردی سے محفوظ رکھنے کی مناسب تدبیر یہ ہے کہ ہر وقت بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہے۔

نہ صرف سر کے نیچے تکیہ ہونا چاہئے بلکہ دونوں جانب ملائم تکئے رکھے جائیں تاکہ شکم اور پشت کو آرام ملے۔ لیکن گرم پانی کی بوتل کی زیادہ ہمارے ہندوستان میں ضرورت نہیں ہاں پچھلے جاڑوں میں گرم پانی کی بوتل کی اگر ضرورت سمجھی جائے تو رکھی جائے لیکن بوتل دو بڑ گدے کے نیچے رہنی چاہیے تاکہ زیادہ گرمی سے بچے کی کھال محفوظ رہے اگر کارک نکل بھی جائے تو گرم پانی سے وہ محفوظ رہیگا ماں کے بستر پر بچہ کو ہرگز نہ سُلانا چاہئے بلکہ پلنگڑی پر علحدہ سلایا جائے دودھ پینے کے وقت اگر ماں کے ساتھ سو جائے تو مضائقہ نہیں لیکن جب پی چکے تو فوراً علحدہ کر دینا چاہیے۔

چوتھے مہینے مین بچہ کی نظر کے سامنے جو چیزین گذرتی ہین اون کو وہ دیکھتا ہے اور اگر تندرست ہے اور اوسکا نمو اچھا ہو رہا ہے تو اوس مین ارادی قوت بھی کسیقدر آجائے گی یعنی تکیہ سے وہ اپنا سر اوٹھانے کی کوشش کریگا۔

بچے کے کپڑے نہ تو بہت ڈھیلے ہون نہ تنگ۔ ڈھیلے کپڑون سے وہ اپنے ہاتھہ پیر بخوبی ہلا نہین سکتا گویا کہ ڈھیلے کپڑے مانع ورزش ہوتے ہین،، اور بہت تنگ نمو کو روکتے ہین اور ایک کپڑا گرم جسم سے ملا ہوا ہونا چاہیے تاکہ جسم کو گرم رکھے اور ورزش اور نمو کا مانع نہ ہو۔

تیسرے مہینے کے بعد فرش پر روزانہ گرم کمل بچھا کر اور ہلکے کپڑے پہنا کر بچون کو لٹا دینا چاہیے تاکہ وہ اپنی خوشی سے اپنے ہاتھہ پیر خوب چلا اور ہلا سکین۔

روزانہ غسل کے بعد اون کو آہستہ آہستہ مالش کرکے تھپکنا چاہیے کہ جسمین ایک قسم کی ورزش متصور ہے۔

چار ہفتے سے کم کے بچے کو نہ گاڑی مین سوار کرکے پھرائے اور نہ اوس کو ہاتھون مین لیکر ہلائے۔

روزانہ گود مین لیکر آہستہ آہستہ ٹہلنے سے بچون کی قوت نمو کو بہت

ملتی ہے اور اگر بچے برآمدے مین سلائے جائین تو اون کو تازہ ہوا
خوب ملتی ہے بچے کا منہ دہوپ مین نہ ہونا چاہئے اور نہ اوس پر
سرد ہوا کے جہونکے آنے چاہئین ان باتون مین کہلائیون کا اعتبار
نہ کیا جائے اگر مائین ان جزئی باتون کا خیال کرتی رہین تو دست اور
بخار کے حملون سے اکثر بچے محفوظ رہ سکتے ہین۔

پانچوین مہینے مین آسانی کے ساتہہ بچہ اپنے سر کو پہیرنے لگتا ہے
اور چیزون کو پکڑنے کے لئے اپنے ہاتہہ کو بڑہاتا ہے اور دوسرون کو
جو کچہہ کرتے ہوئے دیکہتا ہے اوس کی نقل کی کوشش کرتا ہے اور
خوش ہونے لگتا ہے۔ چوتہے مہینے کے بعد آنسو نکلتے ہین اور بچہ کے
رونے مین فرق ہوجاتا ہے لیکن بعض بچون کو دیکہا گیا ہے کہ جب
وہ ایک ہی مہینے کے ہوتے ہین تو آنسو جاری ہوجاتے ہین اور یہہ
تکلیف کا رونا ہوتا ہے اس پر توجہ کرنی چاہئے۔

جو مائین کہ اپنے بچہ کے رونے کے سبب کو معلوم کرنا چاہتی
ہین اون کو لازم ہے کہ مختلف طرز کے رونے سے اوسکے وجوہ کو
معلوم کر لیا کرین تندرست بچے پہلی مرتبہ بالارادہ چلاکر زور سے
چیخ نکالتے ہین اور اون کی غرض یہہ ہوتی ہے کہ دوسرون کو اپنی
طرف متوجہ کرین یا اپنی خواہش کو پورا کرائین اس رونے کو ضد کا رونا

کھنا چاہئے اور جہان تک ممکن ہو کچھہ توجہ نہ کیجائے کیونکہ اگر بچہ کی
ضد کی تعمیل کی گئی تو بعد چندے یہہ ضد ہیجان ہو جاتی ہے اور بچہ
کو بھی تکلیف ہوتی ہے بہترین طریقہ اوس کے خاموش کرنے کا یہہ ہے
کہ بستر پر تھپ تھپا کر اوس کو سلا دیا جائے لیکن دوسری قسم کے
رونے پر ماں کو ضرور توجہ کرنی چاہئے - بعض اوقات شکم مین درد
و نفخ ہو جانے کی وجہ سے بچے چیخ کر یکایک رونے لگتے ہین یا کراہ
کراہ کر دھیمی آواز سے روتے ہین اور بھوک کی حالت مین بار
بار بھینی کی آواز سے روتے ہین - ان سب حالتون مین سب سے
پہلے جس سبب سے روتے ہین اوس کو دور کیا جائے ایک چمچہ
دل واٹر پلا دینے سے یا پانی کا عمل دینے سے درد کو افاقہ ہو جاتا ہے
اور اگر بھوک کی وجہ سے روتا ہے تو غذا کے تغیر و تبدل اور
مقدار و قسم کی خرابی کو دور کیا جائے یہہ بھی جاننا چاہیے کہ
بچے اور بھی بہت سے سببون مثلاً پیاسے ہونے یا سردی یا
زیادہ گرمی سے روتے ہین - کمرہ مین حبس ہو تو تازہ ہوا کیلئے
روتے ہین دیر تک ایک ہی کروٹ رہنے یا دیر تک کھلائے
جانے سے تھک کر بھی رو دیتے ہین - بعض اوقات پانی سے بھیگ
جانے یا تنگ لباس، اور بھاری لحاف یا چادر وغیرہ ناگوار تکلیف دہ

ہونے کے سبب سے یا زیادہ پلانے یا دودھ والانے سے تھک کر رونے لگتے ہیں۔

چھٹے ساتوین مہینے مین قوت اور عقل مین بہت زیادہ ترقی ہوتی ہے بچہ اوٹھکر بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے لیکن ایسی چھوٹے بچے کو بٹھانا نہ چاہیے ریڑھ کی ہڈیون مین اسقدر قوت نہین ہوتی کہ سر کے بوجھ کو سنبھال لین حقیقت مین چہار ماہ تک تو بچون کو سر اور پیٹھ پر بغیر سہارا لگائے ہوئے نہ بٹھائے نہ کھڑا کرے اگر خلاف کیا گیا تو سخت نقصان کا اندیشہ ہے۔

رال کو خوب ٹپکنے دینا چاہیے۔ چھٹے ساتوین ماہ مین دانت دکھلائی دینے لگتے ہین اس زمانہ مین دن مین چار پانچ مرتبہ بچون کو دودھ پلانا کافی ہوتا ہے اور بجائے شیشی سے دودھ پلانے کے پیالہ استعمال کرنا چاہیے۔

دانت نکلنا

اگرچہ بہت سی تکالیف اور شکایات کا لاحق ہونا دانتون کے نکلنے سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن جو بچے مان کا یا انا کا دودھ پیتے ہین یا جنکی نگرانی اصول پر ہوتی ہے اونکو

کوئی خطرہ نہین ہوتا اصل بات یہہ ہے کہ دانتون کے نکلنے کی مدت
سے بچہ کی زندگی کا دوسرا دور شروع ہو جاتا ہے دانت کا
نمودار ہونا دلیل ہے کہ بچہ نسبتاً زیادہ ثقیل غذا کے ہضم کرنے
کی تیاری کر رہا ہے ہضم کرنے والے اعضاء مین بھی تغیر ہوتا ہے
معدہ اور امعاء مین خراش ہو جاتی ہے اور اعصاب پر بھی خراش کا
اثر پہونچتا ہے جس سے مختلف قسم کی شکایات جیسے تشنج قے بخار دست
جلدی بیماریان لاحق ہو جاتی ہین۔ اگر غور سے خیال کیا جائے تو غذا کی
خرابی اسوقت مین بھی اسباب مرض کی مددگار ہوتی ہے۔
مائین مختلف اقسام کی ایسی غذائین جن مین نشاستہ کا جزو زیادہ
ہوتا ہے یا بغیر اصلاح کئے ہوئے دودھ عرصہ تک پلاتی رہتی ہین
جس کے طفیل مین اون کی اولاد ایسی مصیبتون مین مبتلا ہو جاتی ہے
کیونکہ بچہ کے معدہ مین اسقدر قوت نہین ہوتی کہ ایسی غذا اونکو
ہضم کر سکے عموماً اسوقت مین، قے، بخار، تشنج بہت زیادہ لاحق
ہو جاتا ہے اگر دیکھا جائے تو غذا کی خرابی سے بدہضمی ہو جاتی ہے
اور اس بدہضمی سے یہہ مرض پیدا ہو جاتے ہین یا زیادہ دنون تک
گائے کی دودھ یا نامناسب غذاؤن کے استعمال سے ام الصبیان
اور خارش کی شکایت ہو جاتی ہے۔

چھٹے یا ساتوین ماہ دو دانت سامنے کے پھلے نمودار ہوتے ہین یہہ
دونون دانت مقراض کا کام دیتے ہین تین چار ہفتہ کے وقفہ کے
بعد نیچے کے دو دانت نکلتے ہین آٹھوین ماہ مین ان دونون
دانتون کے اوپر ایک ایک دانت اوپر کے مسوڑون مین دکھائی
دیتا ہے بعد ازان تین چار ماہ تک کوئی دانت نہین نکلتا اوپر کے
دانت کے جواب مین نیچے کے مسوڑون مین دو دانت نکلتے ہین اور
بارہوین مہینے سے چودھوین مہینے تک چار کچلیان دونون جبڑون
مین نکلتی ہین اٹھارہوین یا بیسوین مہینے مین نیچے اوپر چار دانت
ابتدائی دانتون کے دونون طرف نکلتے ہین جنکو کھونٹی کہتے ہین
پھر چند ماہ کے وقفہ کے بعد نیچے کی چار ڈاڑہین چوبیسوین مہینے سے
تیسوین مہینے تک نکلتی ہین اس سے صاف ظاہر ہے کہ اگر بچہ تندرست
رہا تو ڈھائی سال مین دس دانت ہر جبڑے مین نکلتے ہین۔ یہہ لازمی
نہین کہ جو طریقہ دانتون کے نکلنے کا بتلایا گیا ہے اوسی طریقہ پر
سب بچون کے دانت نکلتے رہین۔ بعض اوقات ان دانتون کے نکلنے
کی ترتیب مین فرق ہوجاتا ہے اور دائم المریض بچون کے دانت
اکثر توقف سے نکلتے ہین۔

در اصل دانتون کا نکلنا بچون کی قوت اور تندرستی پر ہوتا ہے

اگر آٹھ مہینے کے اختتام پر دانت نہ نکلے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے تاکہ اگر کوئی آثار ام الصبیان کے بچہ مین موجود ہون یا کمزوری کی کوئی وجہ ہو تو وہ معلوم کر سکے اکثر کمزوری دانتون کے دیر سے نکلنے کا باعث بھی ہوتی ہے۔

دو سال ختم ہوتے ہوتے سب دانت نکل آنے چاہئین جون جون دانت نکلین بچے کی غذا کو بدلتے رہنا چاہئے اور اوس کے لئے وقفہ کا زمانہ بہت موزون ہوتا ہے، اس زمانہ مین غذا تبدیل کرنے سے ہاضمہ وغیرہ پر خراب اثر نہین پڑتا۔ بچون کی خفیف سی خفیف شکایت پر بھی فوراً توجہ کر کے علاج کرنا چاہئے، بعض بچون کی جب دانت نکلتے ہین تو اون کی ناک اور آنکھ سے پانی بہتا ہے چھینک اور خشک کھانسی آتی ہے، بعض بچون کو بدہضمی ہوتی ہے منہ مین چھوٹی چھوٹے چھالے پڑ جاتے ہین یا جسم پر پھنسیان نکل آتی ہین ماؤن کا یہہ خیال کرنا کہ ان شکایات مین دست اندازی کرنا یا دوا علاج نہ کرنا چاہئے بڑی غلطی ہے بر خلاف اس کے دانت نکلتے وقت بچون کی صحت بہت اچھی رہنا ضروری ہے اجابت کی بے ترتیبی سخت اسہال کی صورت پکڑ لیتی ہے۔ اور خفیف حرارت ہوتی ہوتے آخر مین بخار ہو جاتا ہے اور تشنج پیدا ہو کر بچہ کی موت کا سبب بنجاتا ہے،

بچون کے لئے خفیف مقدار مین سفوف دارچینی یا کیسٹر آئل دینا ایسی
شکایت کی اصلاح کے لئے مفید ہے اس سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور
برانکیٹس Bronchites ہونے نہین پاتا اگر بخار یا بیچینی ہو تو بچہ کو گرم غسل اور
تلین دینے کی ضرورت ہوتی ہے پھر ایک بند کمرہ مین جسمین زیادہ
روشنی اور شور وغل نہ ہو سلا دینا چاہیئے اگر نیند نہ آتی ہو تو ایک یا دو
گرین برومائڈ آف پٹاسیم Bromide of Pottasium تھوڑے پانی مین حل کرکے
بچہ کو پلا دینا چاہیے جو شکایات اور بیماریان دانت نکلنے سے منسوب کی
جاتی ہین اون سے بچنے کی تدبیر یہ ہے کہ بچون کو دودہ باوقات مقررہ
دیا جاے اور دودہ پلانے کے بعد کے وقفہ مین خوب پانی پلایا جائے
اعتدال سے زیادہ غذا نہ دی جائے اور تازہ ہوا مین خوب آرام سے
سلایا جائے اگر مسوڑا پھول گیا ہو اور دانت کے نکلنے کی وجہ سے
بچہ کو تکلیف ہو تو نشتر دلانے کی تجویز کرنی چاہیئے۔ لیکن دانت
نکلنے مین شگاف کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے اگر ضرورت ہو
تو صرف ڈاکٹر ہی سے شگاف دلایا جائے۔

دانت نکلتے وقت مسوڑون مین سلسلاہٹ پیدا ہوتی ہے
اس لئے یہ لحاظ ہونا چاہیئے کہ بچہ یا بچے کی مان اور کھلائی کا لباس ایسا
نہ ہو جسکا رنگ چھٹتا ہو کوئی مٹی کا کھلونا اوس کو نہ دینا چاہیے کیونکہ

کھلونے میں ہرتال اور زنگار کا رنگ ہوتا ہے۔

ملیٹھی کی چوسنی یا چمچہ جس میں ہاتھی دانت کی چوسنی انگریزی قسم کی لگی ہوئی ہو بلکہ ہڈی یا ربڑ کی چوسنی دینی چاہئے۔ ایسی چیز بچہ کے ہاتھہ میں نہ دی جائے جس سے مسوڑوں میں پھانس لگنے کا اندیشہ ہو۔

چھہ برس کی عمر میں ابتدائی بیس دانت جنکو دودہ کے دانت بھی کہا جاتا ہے گرنا شروع ہو جاتے ہیں اور مستقل دانتوں کے لئے جگہ کرتے ہیں یہہ مستقل دانت ساتہہ ہی ساتہہ اسیوقت نمودار ہوتے ہیں

بدقسمتی سے دودہ کے دانت جلد سڑ جاتے اور اپنے وقت سے پہلے گر جاتے ہیں اور اسکا نتیجہ یہہ ہوتا ہے کہ جبڑے کمزور اور اتنے پتلے پڑ جاتے ہیں کہ مستقل دانتوں کے نکلنے کی جگہ باقی نہیں رہتی اسلئے دودہ کے دانتوں کا قائم رکھنا اور سڑنے سے بچانے کی تدبیر کرنا ضروری ہے۔ اس بات کی احتیاط کے لئے دودہ پلانے کے بعد بچہ کا منہ نرم یا ریشمی رومال سے صاف کر دینا چاہئے اگر غذا کی نگہداشت کی جائے اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا لوشن *Bicarbonate of Soda lotion* یا پانی میں کپڑا تر کرکے روزانہ صاف کئے جائیں تو سڑنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

دندان ساز ڈاکٹر کو وقتاً فوقتاً بچون کے دانت دکھلا دئے جایا کرین جو بلا کسی قسم کی تکلیف کے آسانی کے ساتھہ سوراخون کو بند کر کے سڑنے سے محفوظ رکھہ سکتا ہے دانتون مین درد کی وجہ سے بلا مسوڑون سے دبائے ہوئے جو غذا پیٹ مین جاتی ہے اوس سے بدہضمی ہوجاتی ہے۔

آٹھوین نوین مہینے مین بچہ بلا سہارے بیٹھنا سیکھہ جاتا ہے اور جو کچھہ اُس کے سامنے ہوتا رہتا ہے اوس کو بغور دیکھنے مین مشغول رہتا ہے بلا سہارے اگر بچہ بیٹھہ نہ سکتا ہو تو مان کو لازم ہے کہ اس کی وجہ معلوم کرے اور اگر ہاضمہ درست ہو تو غذا مین ترمیم کر کے زیادہ مقوی غذا استعمال کرائے۔ دسوین مہینے سے بارہوین مہینے تک بچہ اپنے آپ کو کھڑا کرنے کی کوشش کریگا اور اور کرسی پکڑ کر جلد کھڑا ہونے لگے گا۔ بارہ مہینے سے پہلے بچہ کو پاؤن پاؤن چلنے نہ دینا چاہئے لیکن چھریرے بدن کے بچے جنکی پرورش اپنی مان یا انا کے دودہ سے ہوتی ہے اکثر ایک سال مین اچھی طرح چلنے لگتے ہین ۔ اگر ڈیرہ برس تک کوئی بچہ نہ چلے تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے

بولنا

بچون کو بولنا سب سے آخر مین آتا ہے لیکن چند الفاظ
کے ادا کرنے اور زور زور سے ہنسنے سے معلوم کیا جا سکتا ہے
کہ بچہ کی صحت اچھی ہے - جب ایک گھر مین کئی بچے ہوتے ہین
تو چھوٹے بچے بمقابلہ بڑے بچون کے نسبتاً جلد بولنے لگتے ہین
بولنے مین بچے ایک دوسرے کے معلم ہوتے ہین - جو بچے
بہت دنون کے بعد بیٹھتے ہین یا عرصہ کے بعد بولتے ہین اور
اُن کا نمو بہت آہستہ آہستہ ہوتا ہے تو یہ سمجھنا چاہئے کہ اونکی
صحت اچھی نہین ہے - اگر کوئی بچہ کسی چیز کو دیکھکر شناخت نہ
کر سکتا ہو یا اوس کو پکڑنے کے لئے ہاتھ پاؤن نہ ہلاتا ہو بلکہ
بے حرکت پڑا رہتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ مین کوئی نہ کوئی
خرابی ضرور ہے -

مختلف بچون کو مختلف اوقات عمر مین بات کرنا اور چلنا
آتا ہے - بعض بچے چار برس کی عمر مین بھی ایک جملہ صاف طور پر
زبان سے ادا نہین کر سکتے لیکن پھر تھوڑے دنون کے بعد جلد
باتین کرنے اور پڑھنے لگتے ہین اور اس تعریف کی تلافی

ہو جاتی ہے۔ جب کوئی بچہ سست اور پژمردہ رہتا ہو تو فوراً ڈاکٹر کے پاس لیجا کر سبب دریافت کرنا چاہیئے۔ سنگین بیماریون کا اثر بچون پر ایک ہی قسم کا نہین ہوتا بلکہ قوت اور نمو وغیرہ پر اثر پڑتا ہے اگر بدہضمی مزمن ہو جائے تو اوس کا بھی اثر اوسکی تمام باتون پر ہوتا ہے۔ کیونکہ کمزور بچہ کا دماغ بھی کمزور رہوتا ہے ایسے بچون کی پرورش اور پرداخت مین بڑے صبر اور خبرگیری کی ضرورت ہے۔

بعض بچون کے پیٹ مین کرم پیدا ہو جاتے ہین اور طحال بڑھ جاتی ہے معدہ کمزور ہو جاتا ہے کھانا ہضم نہین ہوتا اور ضعف جگر ہو جاتا ہے۔ ان وجوہ سے اوس بچہ کا مزاج بھی چڑچڑا ہو جاتا ہے خراب آب و ہوا ان امراض کی اصلی باعث ہوتی ہے۔ نیز گھرونکو گندہ رکھنا بھی اس کا بڑا باعث ہے تبدیل آب و ہوا کی غرض سے پہاڑ وغیرہ پر جانا بہت مفید ہوتا ہے مناسب غذا یا خوب سونا اور تازہ ہوا سے رفتہ رفتہ اعصاب کو قوت پہونچتی ہے۔ کسیقدر اپنے سے بڑے بچون کے ساتھہ کھیلنے کودنے کا اثر نمو پر اچھا پڑتا ہے۔ بچون کی ہر خواہش کو پورا کرنا سخت غلطی ہے ورنہ اون کی عادت خراب ہو جائیگی وہ جلد سیکھہ جاتے ہین کہ رونا

چیز کے حاصل کرنیکا ذریعہ ہے۔

نافرمان بچہ چونکہ خوش نہین رہتا اس لئے تندرست نہین رہ سکتا یہہ بہت ضروری ہے کہ بچون کو دوسرے کا خیال کرنا اور پاس خاطر کی عادت زمانہ طفولیت ہی سے ڈالنا چاہئے۔ ایسی بچون کے ساتھہ اگر دوسرے بچے بھی ہون تو بہت مدد ملتی ہے۔ جو بچے کسی گھر مین تنہا پرورش پاتے ہین اور اون کے ہم عمر بچے گھر مین نہین ہوتے تو خسارے مین رہتے ہین

بچون کا ٹائیم ٹیبل

مان کو لازم ہے کہ ابتدا ہی سے بچہ کے لئے ٹائم ٹیبل مقرر کر دے اور اپنے فرائض اور ڈیوٹی کو اوس کے لحاظ سے مرتب کرے سب سے پہلے تو بچہ کو ۵ یا ۶ بجے علی الصباح اٹھانا ملنا چاہئے۔ اور اپنے پلنگ پر وہ اُس وقت تک سوتا رہے جب تک کہ نہانے کا وقت نہ آجائے اور نہلانے کا کام مان کو اپنے ہی ذمہ رکھنا چاہئے یا ہوشیار دائی یا دادی اُس کو کرے تاکہ کبھی کبھی تو بچہ کی حالت جسمانی اور اوس کے نمو کی رفتار کی کیفیت معلوم ہوتی رہے۔ غسل سے بچہ کو جلد فارغ کر دینا چاہئے تاکہ سردی نہ لگے اور ہر مرتبہ غسل کرکے

قبل جس جس چیز کی ضرورت ہو وہ سب نزدیک موجود رہنی چاہیے
ابتداءً پانی کا ٹمپریچر ۹۸ سے ۹۹ تک ہونا چاہیئے لیکن بعد ازان
رفتہ رفتہ ۸۵ کر دینا چاہیئے۔ گود مین لیکر اول بچہ کے تمام
جسم پر صابون لگایا جائے بعد ازان ایک باریک تولیہ مین
لپیٹ کر گرم پانی مین اوتارنا چاہیئے اور دو منٹ سے زائد پانی
مین ہرگز نہ رکھنا چاہیئے۔ ٹب سے نکالنے کے بعد ٹھنڈا
اسپنج اوسکی ریڑھ مین پھیر کر تمام جسم پونچھ دیا جائے اور خشک
ہاتھون سے مالش کیجائے اور پانچ منٹ تک روغن زیتون سے
مالش کرین بعد ازان کپڑا پہنا دیا جائے۔

گرم پانی مین یا بورا سک لوشن مین روئی تر کرکے منہ کو
صاف کر دینا چاہیئے۔ غسل کے بعد دودھ پلانا چاہیئے۔ اور
اگر سوئے تو تازہ ہوا مین سلانا چاہیئے۔

دن مین جب سلایا یا لٹایا جائے تو باہر ہوا مین بشرطیکہ
ناموافق نہ ہو لٹو زائیدہ بچون کو تازہ اور صاف ہوا کی بہت
ضرورت ہوتی ہے اور جب تازہ ہوا انہین پاتے تو روتے ہین
کمزور اور زیادہ دن کے بچے کو آیا گود مین لے کر باہر لے
جاسکتی ہے۔ تیسرے ہفتہ کے بعد سایہ دار برآمدے مین دن مین سلا سکتی ہے

بیٹد روم ہوا دار اور اچھا ہونا چاہئے۔ دوسرے بچون کو اوس مین نہ سلانا چاہئے۔ اور تمام گندے پوتڑے اور کپڑے وغیرہ فوراً کمرہ سے باہر کرکے غسل خانہ مین رکھکر پانی مین ڈالدینا چاہئے شام کے وقت آخری مرتبہ دودھ پلانے کے پہلے نوزائیدہ بچہ کے کپڑے بدل دئے جائین اور ہاتھہ اور مونھہ گرم پانی سے دہوکر پوڈر چھڑک دینا چاہئے۔ فلالین کے کپڑے سونے مین بچون کو بہت مفید ہوتے ہین اور راتون کو سردی سے محفوظ رکھتے ہین۔ وزنی کمبل اور روئی چادرسے ہلکی اونی چادرین قابل ترجیح ہوتی ہین۔ سردی کے باعث بھاری چیزون کے اوڑہا دینے کی وجہ سے بچے جاگ اٹھتے تڑپتا اور رونے لگتے ہین مان کو خیال ہوتا ہے کہ بھوک کی وجہ سے روتا ہے وہ اٹھکر فوراً دودھ پلا دیتی ہے حالانکہ اوس کو غذا کی ضرورت نہین ہوتی۔ موسم سرما مین ایک گرم پانی کی بوتل بستر مین رکھنا چاہئے جیساکہ اوپر بھی بیان کیا گیا ہے تاکہ گرمی قائم رہے اور بچہ کو خوب نیند آئے۔

سوتے ہوئے تندرست بچے کو دودھ پلانے کے لئے ہرگز نہ جگانا چاہئے۔ کمزور اور قبل از وقت مولود کو البتہ شب مین غذا دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ جو دیا جائے وہ قدری

وقفہ کے ساتھ دیا جائے اور چونکہ ایسے بچون کا ہاضمہ کمزور
ہوتا ہے اس لئے تھوڑی تھوڑی غذا اون کو دینا چاہئے اگر دودہ
پلانے مین وقت کی پابندی کا خیال کیا جائے اور غذا موافق اور
مناسب دیجائے تو مضر صحت اشیاء مثل افیون وغیرہ کے جنکو
مائین تنگ اور زچ ہوکر بچون کو استعمال کراتی ہین اون کی ضرورت
نہ ہوگی - مائین اکثر بچون کو تعویذ وغیرہ پہناتی ہین اون پر
کپڑے کے غلاف ہوتے ہین جو بوجہ کثیف اور میلے ہونے کے
بہت نقصان کرتے ہین اگر تعویذ پہنائے جائین تو چاندی یا سونے
مین منڈہوا دئے جائین اس کے علاوہ گلے مین ربڑ لٹکتا ہوا ہوتا ہے
جب وہ سیلا ہوتا ہے تو اوس پر جراثیم پیدا ہو جاتے ہین - اور جب بچہ اسکو
چوستا ہے تو وہ جراثیم شکم مین جاکر بیماریان پیدا کرتے ہین اس لئے
اوس کو بھی دہوکر صاف کردیا جایا کرے اور گلے مین لٹکانیکا ڈورا
ہمیشہ بدل دینا چاہئے - خالی ربڑ کی چوسنی سے جبڑے اور منہ کے
نمو پر خراب اثر پڑتا ہے اور معدہ مین ریاح پیدا اور بدہضمی ہوجاتی ہی
البتہ اگر ربڑ کی گھنڈی سخت ہو تو جبڑے کی ہڈیان مضبوط ہوتی ہین جن تندرست اور صحتمند
بچون کی تربیت اچھی ہوتی ہی اور ابتدا ہی سے اون کو کوئی چیز مانگنے کی عادت
نہین ڈالی جاتی تو اون کو کسی فضول چیز کی ضرورت نہین ہوتی -

جب بچہ پھوٹر نمدی اور چیر چڑا ہو گیا ہو تو اندھیرے کمرے بین چپ چاپ اوس کو لٹا کر سلا دینا چاہئے اور وہ دیر تک پڑا سویا کرے۔ شب مین سونے سے پہلے اگر ماں بچہ کو حاجتی پر بٹھا کر روزانہ پیشاب وغیرہ سے فارغ کراد یا کرے تو تھوڑے دنون کے بعد اوسکو عادت پڑ جائے گی اور شب مین رومال وغیرہ خراب نہ ہون گے اگر ابتداہی سے عادت ڈالی گئی تو حاجتی پر بٹھانے کے ساتھہ وہ سمجھہ جائیگا کہ اوسکو کیا کرنا چاہیئے اور خود بچہ اور ماں دونون تکلیف سے بچ جائین گے۔

ہر مرتبہ دودہ پلانے کے بعد اور شام و صبح ہواخوری کو جانے کے قبل احتیاطاً بول و براز کے لئے بچہ کو بٹھا دینا چاہئے اس طرح عادت پڑ جانے پر ایک سال کے بعد بچہ بستر وغیرہ گندہ اور خراب نہین کرتا۔

اس طرح پر اگر بچون کے کھانے، سونے، نہلانے اور کھیلنے کے اوقات معین کر دئے جائین اور بچہ عادی کیا جائے اور اوس پر سختی سے پابندی کیجائے تو ایک نوجوان ماں کو معلوم ہو جائیگا کہ بچہ کی نشو و نما کس قدر عمدگی کے ساتھہ ہو رہی ہے اور بچون کا آئے دن بیمار رہنا جاتا رہے اور اوس کی کوفت و تکلیف سے وہ خود

بھی محفوظ رہے گی -

جن بچوں کی تربیت و نشوونما ان اصول پہ کی جاتی ہے وہ مختلف امراض سے محفوظ رہتے ہیں اور جسمانی اور دماغی لحاظ سے توانا و مضبوط ہو کر اپنی عمر طبعی کو پہونچتے ہیں -

باب پنجم

ننھے بچون کے امراض

دوا علاج - بیماری کی ابتدائی علامات - نال سے خون نکلنا تشنج - آنکھ کا آنا - یرقان - گلے کا آجانا - پچیٔے - بال خورا -

جوماں بحالت صحت اپنے بچے کی نشو و نما کو بغور دیکھتی رہتی ہے اوسکو بیماری کی خفیف علامت اور نشو و نما کی ذراسی بھی کمی فوراً معلوم ہوجائیگی - اور چونکہ جسمانی اور اخلاقی صحت کی بنیاد ابتدائی دو سالون مین پڑجاتی ہے اس لحاظ سے یہ ابتدائی دو سال زیادہ اہمیت رکھتے ہین -

یہ ہی دو سال ایسے ہوتے ہین جن مین غذا کی بے ترتیبی سے بچون کی ہڈیان کمزور پڑجاتی ہین اور ام الصبیان اور تشنجی امراض کی شکایات بچون مین پیدا ہوجاتی ہین یا ہاضمہ مین فتور ہوکر ہمیشہ کے لیے بچہ کی تندرستی خراب ہوجاتی ہے، علاوہ اسکے اگر اس زمانہ مین

پورے طور پر پابندی اور کافی طور پر بچہ کی نگرانی نہ کی جاوے تو بچہ
کے اعصاب ہمیشہ کے لیے کمزور ہو جاتے ہین اور خلقی طور پر بچے اس
قدر کمزور رہو جاتے ہین کہ خفیف وجوہ سے بہ مقابلہ جوانون کے زیادہ
نقصان پہونچ جاتا ہے اگرچہ جوانون کے مقابلہ مین بچہ کو جلد طاقت
اور تندرستی بھی حاصل ہو جاتی ہے ۔ فی الواقع یہ کہا جا سکتا ہے کہ بچپن
کی صحت اور عدم صحت کے درمیان بہت ہی تھوڑا فرق ہوتا ہے
اور خفیف اسباب سے فوراً امراض پیدا ہو جاتے ہین ۔ بعض اوقات
بدہضمی یا کسی دوسرے خفیف سبب سے تیز بخار آجاتا ہے لیکن احتیاط
کرنے سے فوراً ٹمپریچر گھٹ جاتا ہے اور بچہ اچھا ہو جاتا ہے بعض اوقات
دانت نکلنے کے زمانہ مین یہ اثر بچون پر ہوتا ہے کہ اچھے اور تندرست
بچون کو نیند کم آنے لگتی ہے ۔

ہر ماں کو لازم ہے کہ زمانہ طفولیت کی عام بیماریون کو معلوم
کرے ۔ اون کے علامات و اسباب اور اون سے بچنے کی تدابیر
کو جان لے تاکہ بڑی بیماریون کی علامات ظاہر ہونے پر غفلت نہ
ہونے پاوے ۔ اور چھوٹی چھوٹی شکایات اور معمولی شکایات سے
پریشان نہ ہو ۔ اگر خفیف و معمولی شکایات کا دفعیہ شروع ہی مین
کردیا جاوے تو خراب نتائج کا سد باب ہو جاتا ہے ۔

دوا علاج

جب کسی گانٔون یا ایسے مقام پر رہنے کا اتفاق ہو جہان دوا ایسر نہین آتی تو وہان مکان مین مختلف قسم کی ادویہ کے موجود رکہنے کا شوق ہوا کرتا ہے اور مائین ذرا سی کوئی شکایت بچہ مین دیکھتی ہین تو فوراً دوا دینے کے لیے اُٹھ کھڑی ہوتی ہین مگر جس بچہ کی تربیت اچھی اور با اصول ہو رہی ہو اور غذا مناسب اور قاعدہ کے ساتھ دی جاتی ہو اوسکو دوا کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے۔ اکثر بچے دوا پلانے مین عموماً فائدہ سے زیادہ نقصان ہوتا ہے۔

واقعی بات یہ ہے کہ جس قدر دوا کے خواص و اثرات معلوم ہوتے ہین اوسی قدر اون کے استعمال کرنے مین دل ہچکچاتا ہے بچون کے معمولی امراض وعوارض کے روکنے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ اون کو آرام دیا جائے ہلکی غذا توقف سے کھلائی جائے غسل کرایا جائے اگر دوا دیجائے تو آسان سی دوا جسکو ہر ایک جانتا ہو اور ایسی ہی دوائین خانگی دواخانہ مین رکھی جائین اور وہ بھی خفیف حالتون مین نہ استعمال کیجائین بلکہ خاص حالتون مین دینی چاہئین گھر مین کبھی سمّی ادویہ نہ رکھنی چاہئین کیونکہ اس سے بہت خطرناک نتائج نکلتے ہین۔ نوین باب کے آخر مین ضروری اور مفید ادویہ کی فہرست درج کر دی گئی ہے۔ اُن کے رکھنے کے ظروف پر اُنکے نام پرچون

پر لکھکر چسپان کر دیے جائین اور دوا استعمال کرنے کے بعد الماری مقفل کر دی جاے تاکہ بچون کی دسترس نہ ہو۔

بچون کو دوا پلانے مین خوبصورت رنگین گلاس استعمال کرنا چاہیے تاکہ دوا ناگوار اور بد رنگ نہ دکھلائی دے اور تلخ و بدمزہ دوا کو شیرین بتلا کر بچہ کو پینے کی ترغیب و تحریص دلانا غلطی ہو اس کو یہ دہوکا یاد رہتا ہے اور آیندہ تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ دوا پلانے کے پہلے اور بعد تھوڑی سی شکر چٹا دو۔ اور کہو کہ یہ دوا نفع کریگی۔ عمدہ چیز ہے فورًا پی جاؤ۔ چھوٹے بچون کو ذائقہ مین چندان امتیاز نہین ہوتا اگر تھوڑی سی تھوڑی دوا دی جاے تو وہ گھونٹ سے پی جاتے ہین اگر سفوف کھلانا ہو تو گلیسیرین Glycerine مین انگلی ڈبو کر سفوف مین ملاؤ اور بچہ کی زبان پر اندر رکھدو۔ بڑے بچون کو اگر سفوف دینا ہے تو جیلی یا جام کے بیچ مین رکھکر دیا جاے۔ قبل دوا پلانیکے بخار والے بچہ کے موںھہ کی خشکی کو ایک چمچہ گرم یا مقطر پانی سے دور کر دینا چاہیے۔ اور دوا پلانے کے بعد ہمیشہ ایک گھونٹ پانی پلا دیا جاے۔ نرم و ریشمی کپڑے سے منہ صاف کر دیا جاے۔ لیکن اس بات کی احتیاط رکھی جاے کہ کپڑا صاف ہو۔

کاڈلیور آئیل Cod liver oil دینے کے قبل اگر ذرا سا نمک موںھہ مین رکھدیا جاے تو

اسکی بدمزگی زبان پر معلوم نہین ہوتی اور قد رہے - بائی کاربونیٹ آف سوڈا-
Bicarbonate of soda کیسٹر آئیل گرم دودہ مین حل کرکے پلانا چاہیئے اکسٹرکٹ
آف مالٹ Extract of malt بھی گرم دودہ مین دینا چاہیے خالص گلیسرین
یا شہد مین ملاکر کونین دی جاسکتی ہی- بچون کے سامنے بیٹھکر دوا نہ تیار کرنی
چاہیے بلکہ تیار کرکے بچہ کے سامنے لائی جاے - اور جلد پلا دینی چاہیے

بیماری کی ابتدائی علامات

بچہ کی تندرستی مین جب ذرا بھی فرق ہوتا ہے تو ماں کو فورًا پتہ
چل جاتا ہے لیکن بعض علامات خفیہ ایسی ہوتی ہین کہ اگر ماں کو علامات
مرض پہچاننے کی تعلیم نہ دی گئی ہو اور ہمیشہ وہ ہوشیاری سے دیکھتی
نہ رہے تو ممکن ہے کہ اوسکی نظر خطا کرجائے اگر ان ابتدائی تنبیہ کرنیوالی
علامات سے غفلت کیجاوے تو قبل اسکے کہ ماں کو علم ہو کہ بچہ واقعی بیمار
ہے یا نہین اوسکی زندگی خطرہ مین پڑجاتی ہے -

امراض کی بعض علامات کا تذکرہ پہلے بھی کردیا گیا ہے - پاخانہ
کے رنگ یا قوام کا تغیر ہونا ، پیٹ کا زائد از اعتدال پھول جاتا ، یا
پچٹا ہوجانا - یا بدہضمی کی وجہ سے تالو کا بیٹھ جانا یہ سب بچہ کے مریض
ہونے کی علامات ہین

بچہ کا بدن حالت صحت مین نہ تو بہت ٹھنڈا ہوتا ہے اور نہ بہت گرم اور عضلات ملائم ہوتے ہین۔ اور مرض کی حالت مین اسکے خلاف بدن خشک گرم اور سخت معلوم ہوتا ہے، منہ بھی خشک ہوجاتا ہے اور زبان بدرنگ ہوجاتی ہے،

بچہ جس حالت مین لیٹا ہوتا ہے اوس سے بھی مرض کی بہت کچھ کیفیت معلوم ہوتی ہے۔ اگر بدہضمی کی وجہ سے پیٹ مین درد ہے تو چت یا کروٹ سے لیٹے گا اور یکایک اپنے رانون کو اوپر کھینچے گا اور کھینچنے کے وقت درد کی وجہ سے روئے گا اور دونون ہونٹ بدا ہونے یہان تک درد کی وجہ سے کھنچ اوٹھینگے کہ دانت یا مسوڑھے دکھائی دینگے پیٹ کے درد مین بچہ گھٹنے سکیڑ لیتا ہے اور بھوین چڑھا لیتا ہے اور درد رُک جانے پر بچہ اپنے اعضا کو ڈھیلا کردیتا ہے اور چپ چاپ لیٹا رہتا ہے، بعض خطرناک بیماریون مین بچہ پیٹھ کے بل لیٹتا ہے اور دونون گھٹنے شکم سے ملائے رہتا ہے تشنج کے دورہ مین سر کسی ایک طرف کھنچ جاتا ہے ایک بازو یا ٹانگ سخت ہوجاتی ہے۔ بچہ جلد سانس لیتا ہے اور دورہ ہونیکے قبل آنکھون کی پتلیون کو گھماتا ہے درد سر کی وجہ سے بچے اپنے ابرو سکوڑ لیتے ہین حالانکہ بہ استثناے اتفاقیہ امر کے یہ عادت بچون مین خلاف فطرت ہے،

تین چار علامات سے امراض سینہ کی شناخت ہوسکتی۔ تیز تنفس بہت تیز نبض جلد گرم

یعنی ایک منٹ مین بیس سے چالیس یا پچاس بار تنفس ہوتا ہے۔ پسلی اور سینہ مین بہت تیزی سے حرکت ہوتی ہے ناک کے نتھنے بھی جلدی جلدی اور زور سے پھڑکتے ہین اور اکثر اوپر کھچ جاتے ہین سینہ پر ہاتھ رکھنے سے سانس لینے کے وقت بلغم معلوم ہوتا ہے پیشانی پر بل بھی پڑجاتے ہین اور سونے مین چونک اُٹھتا یا روتے لگتا ہے کبھی سسکیان بھی لیتا ہے۔

اگر بچہ کو سردی لگ گئی اور آواز سخت ہوگئی یا خشک اور زور سے کھانسی آتی ہے تو ان کو چاہیے کہ وہ مرض خناق لاحق ہونے سے ہشیار ہوجاوے۔ سردی لگنے کے بعد یہ بیماری اکثر ہوجاتی ہے بعض اوقات یکایک زور کے ساتھ سونے مین کھانسی شروع ہوجاتی ہے یا دن مین کسی وقت اور تھوڑی دیر کے بعد ہوا کرتی ہے، بالآخر اس قسم کی کھانسی مین بچہ آسانی سے اور ٹھیک طور پر سانس نہین لے سکتا یہ کھانسی خطرناک ہوتی ہے غفلت ہرگز نہ کرنی چاہیے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھا کر علاج شروع کردینا چاہیے۔ بچون پر نمونیا کا اثر بھی بہت جلد ہوتا ہے اور اُسکی علامت یہ ہے کہ بچہ موتھہ کھولکر جلد جلد سانس لیتا ہے اور سانس لینے کی حالت مین نتھنے پھول جاتے ہین، بچہ کو نیند نہین آتی اور وہ دانت پیستا ہے اور چونک پڑتا ہے یا یکایک جاگ اُٹھتا ہے اور چلا کر رونے لگتا ہے یہ علامت بدہضمی

اور امراض سر اور مختلف اقسام کے بخار مین مشترک ہوتی ہین۔ سرخ رنگ کا پیشاب بخار کی خاص علامت ہے۔ امراض قلب و شش یعنی (پھیپڑہ) و جگر مین ہاتھ پاؤن سوج جلتے ہین۔

سب بیماریون مین بچے لیٹے چھوٹے پلنگ اور بستر پر تنہا نہین سو سکتے جو مائین کہ ہوشیار اور اپنے بچون کی ہر چھوٹی بڑی بات کو دیکھتی رہتی ہین یہ ممکن نہین کہ ایسی چھوٹی اور خفیف علامات کو وہ سمجھ نہ سکین مثلاً بھوک کا کم ہوجانا بچہ کا مضمحل ہونا۔ کھلونے وغیرہ سے دل نہ بہلانا انگوٹھے کو ہتیلی مین دبائے رہنا کھیلنے یا کھڑے ہونیکی خواہش نہ کرنا جلد جلد سر کی طرف ہاتھ اُٹھانا۔

ان باتون سے سمجھنا چاہیے کہ سر مین درد یا کوئی تکلیف ہے۔ اسیطرح بے چین اور روتے رہنا اور سوتے مین چونک پڑنا بھی خرابی صحت کی نشانی ہے۔

بعض اوقات پیشاب کے مقام پر خراش ہونیکی وجہ سے سخت کھُجلی ہوتی ہے اور بچے کھجایا کرتے ہین یہ ایک زبون عادت کی بنیاد ہوتی ہے جو تمام زندگی کو برباد کر دیتی ہے۔ گندے پانی مین غسل کرنے یا ٹھیک طور پر رومال نہ استعمال کرنیکی وجہ سے اور جلد کے چھِل جانے کی وجہ سے کھُجلی پیدا ہوجاتی ہے۔ امعا مین کرم پیدا ہوجانے سے بھی ایسی ہی خراشش

ہوجاتی ہے۔

کیا نوجوان ماؤن کو بچون کی حالت بغور دیکھتے رہنے اور انتظام کرنے کے جو طریقے اس کتاب مین بتلائے گئے ہین وہ زیادہ مشکل معلوم ہون گے، نہین اُنکو یاد رکھنا چاہیے کہ بچون کی پرورش اور تربیت کرنے مین اُنکو بہت سے سبق حاصل ہوتے ہین اور جو سبق وہ اسطرح حاصل کرینگی وہ آیندہ مان بننے کے اہم فرائض کی انجام دہی کیلیے اُن کو بہت مضبوط کر دینگے۔

یہ امر مسلمہ ہے کہ بغیر اسکے کہ مائین تعلیم یافتہ ہون کوئی قوم معراج ترقی پر نہین پہونچ سکتی، اور قومی تنزل کی اصلی وجہ صرف ماؤن کی جہالت ہوتی ہے

نال سے خون نکلنا

اگر ابتدا ہی سے نال اور ڈوری کو خشک اور صاف رکھنے کی احتیاط نہ کیجائے گی تو پانچوین یا چھٹے دن نال کے گر جانے پر ممکن ہے کہ خون خارج ہونے لگے ایسی حالت مین بورک لوشن Boric lotion سے دھوکر اور بورک ایسڈ Boric acid خوب زیادہ چھڑک کر روئی کی

ایک بڑی گدی کسکر باندہ دینا چاہیے - دن مین دو بار اسی
تدبیر سے عمل کرنا چاہیے - اور کیسٹر آئیل Castor oil گاڑھا ڈوز
(خوراک) بھی پلا دینا چاہئے - ایسی حالت مین غفلت کرنے کا نتیجہ
خطرناک ہوتا ہے - اچھے ہو جانے کے بعد اگر ناف کسی قدر باہر کو نکل
آئے تو ایک بڑی اور چوڑی روئی کی گدی پر زنک پوڈر چھڑک کر ایک
پٹی سے ہر وقت ناف بند ہی رہنی چاہیئے اور جون جون بچہ
کو طاقت آتی جائیگی ناف درست ہو جائیگی - اگر ناف پھول گئی
ہو تو سیسہ کا ٹکڑا گول کاٹ کر اوس مین چار سوراخ کر کے
ناف پر موٹی گدی رکھکر باندھنا مفید ہے - چھالیہ گھسکر چمیلی کے تیل
کے ساتھ لگانا بھی فائدہ دیتا ہے - چھوٹے بچون کی ناک یا امعا سے کبھی
خون آجاتا ہے اگر خون تھوڑا آئے تو کوئی تردد نہ کرنا چاہیے -

بعض اوقات پکی ہوئی پستان سے دودہ پینے کی وجہ سے
بچون کی قے مین خون کی پھٹکیان خارج ہوتی ہین -

ولادت کے تیسرے چوتھے دن اگر کوئی تندرست بچہ یکایک
خون کی قے کرے یا پاخانہ کے ساتھ خون خارج ہو تو یہ حالت نہایت
خطرناک ہوتی ہے - فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیے، اس دوران مین
بچہ کو پلنگ پر خاموش لٹا دینا چاہیے اور کوئی غذا نہ دینی چاہیے -

اور اگر خون کے آنے کے بعد بدن و اطراف (جسم ٹھنڈا) ہو گیا ہو تو گرم غسل دینا چاہیے۔

تشنج

بعض اوقات ایک دن کے بچہ کو بھی اسکا دورہ شروع ہو جاتا ہے اور عموماً ولادت کے وقت سر کے دب جانیکی وجہ سے لیکے نوزائیدہ بچوں کو تشنج ہوتا ہے، اگر بچہ کو خوب آرام سے سونے دیا جائے اور عمل کے ذریعے امعاء صاف رکھی جائین تو خود بخود تشنج جاتا رہتا ہے۔ اور بعد کے تشنج کی وجہ عموماً بدہضمی ہوتی ہے۔ بہت سے بچون کے معدے اور امعا بہت کمزور ہوتے ہین اور غذا پہونچنے کی وجہ سے فوراً متلی اور مروڑ پیدا ہو جاتی ہے لیکن رفتہ رفتہ جب معدہ اور امعا دونون اپنا اپنا فعل کرنے لگتے ہین تو یہ حالت جاتی رہتی ہے۔ علامات تشنج یہ ہین کہ بچہ کا رنگ زرد اور تمام بدن نیلا ہو جاتا ہے۔ آنکھین اوپر کو چڑھ جاتی ہین اور سفید پتلیان دکھلائی دیتی ہین پھر دورہ شروع ہوتا ہے، مٹھی بند ہو جاتی ہے اور انگوٹھا اوسکے اندر ہو جاتا ہے چہرہ اور ہاتھون مین تناؤ ہوتا ہے بعد ازان دوسرے اعضا مین تناؤ ہو جاتا ہے اور تنفس

بدقت ہونے لگتا ہے۔ دورہ جب ختم ہوجاتا ہے تو بچہ تھک کر فوراً
چپ چاپ سوجاتا ہے۔

جن بچون کے اعصاب خلقی طور پر ضعیف اور کمزور ہوتے ہین'
اُن کے معدہ مین خراش ہونے سخت بخار کے آنے امعا مین کرم
پیدا ہوجانے یا دانت نکلنے کے وقت اس کا دورہ ہوجایا کرتا ہے۔

ام الصبیان کا مادہ جن بچون کو ہوتا ہے اُن کو اس کا دورہ
ضرور ہوتا ہے فی الحقیقت اصل سبب تشنج کا وہی ہوتا ہے اور جن بچون
کو شیشی سے دودہ پلایا جاتا ہے ادن کو یہ عارضہ اکثر ہوتا ہے جب
تشنج کے آثار معلوم ہون تو غذا مین ترمیم ضرور کرنی چاہیے۔

دودہ پلانے والی انّا مقرر کی جاے اور اگر دستیاب نہ ہو تو
غذا مین صرف دودہ دیا جائے اور کافی مقدار مین بارلی واٹر
Barley water یا لائم واٹر Lime water بلحاظ عمر کے ملایا جائے یا
مصنوعی رضاعت کے بیان مین جن خاص غذا ؤن کا تذکرہ کیا گیا
ہے اُن کا استعمال کرایا جاے، اگر ضرورت ہو تو عمل کے ذریعہ سے
امعا کو صاف رکھنا چاہیے دورہ کے وقت ۱۰۵ درجہ کے گرم پانی
مین ایک چمچہ اسپرٹ امونیا Spirit amonia یا رائی ملاکر بچہ کو غسل دینا چاہیے
غسل دینے کے وقت گرم پانی کا عمل دیا جائے تاکہ امعا خراش پیدا کرنیوالے

مادون سے صاف ہوجائین ٹب سے نکالنے کے بعد بچہ کو کمل اُڑھاکر
لٹا دینا چاہیے اور سر پر ٹھنڈے پانی سے پارچہ نم کرکے رکھنا چاہیے
اگر خراش بند کرنے والے اسباب دور ہوجائین تو پھر دورہ عموماً
نہین ہوتا۔

اگر دورہ بند نہ ہو اور کوئی ڈاکٹر موجود نہ ہو تو ایک
گرین بروما ئیڈ آف پٹاشیم Bromide of Potassium
قدرے پانی اور گلیسیرین Glycerian ملاکر چھ چھ گھنٹے کے بعد
دینا چاہیے۔ اگر بچہ دو سال کا ہو تو بجاے ایک گرین کے دو گرین
بروما ئیڈ آف پٹاشیم Bromide of Potassium کردیجاے
اور روزانہ ایک خوراک دینا چاہیے تاوقتیکہ تشنج کی تمام علامات بالکل
دفع نہ ہوجائین۔

بعض اوقات ہندوستان مین لو کے اثر سے تشنج ہونے لگتا
ہے سخت گرمی اسکا باعث ہوتی ہے اور ایسی صورت مین بجاے
گرم غسل کے ٹھنڈا غسل دینا چاہیے، آٹھ دس منٹ بچہ کو گردن
تک پانی مین رکھا جائے اور ٹھنڈا پانی اوسکے سر پر گراتے رہین اس
علاج کا اثر حیرت انگیز ہوتا ہے۔ بخار فوراً اُتر جاتا ہے اور ہوش و
حواس واپس آجاتے ہین۔ ایک یا دو گرین کونین Quinine فوراً

دینا چاہیے - بعد ازان بچہ آرام سے سوجاتا ہے - لیکن اگر بخار
پھر آجائے تو بلا توقف ٹھنڈے پانی مین چادر تر کرکے بچہ کو لپیٹ
دینا چاہیے - اور جب تک بخار نہ اُترے ٹھنڈی چادر اُڑھائے رکھنا
چاہیے - ایسے وقتون مین اگر توقف سے کام لیا جائے یا پہلو تہی
کی جائے تو جان کا خطرہ ہے - اور جہان ڈاکٹر نہین ہوتے یا دور
ہوتے ہین وہان بیچاری مان کو تنہا اِس مصیبت کو برداشت کرنا
ہوتا ہے -

شدید تشنج کی حالت مین اکثر اعضا پر خفیف فالج کا اثر ہوجاتا ہے
لیکن معقول علاج سے چند ہفتون کے بعد یہ شکایت دور ہوجاتی ہے
اور بچہ مضبوط اور درست ہوجاتا ہے -

آنکھ کا آنا

بعض بچون کی آنکھین ولادت کے ایک دو روز بعد پھول
جاتی ہین - پپوٹون کی باریک جھلی مین سردی لگ جانے یا کسی
دوسری قسم کی چھوت سے ورم ہوجاتا ہے -

خفیف حالت مین ایک لسدار رطوبت مثل گوند کے پلکون مین
چپک جاتی ہے اور آنکھین سرخ ہوجاتی ہین مگر ہر قسم کی روشنی سے

بچائے اور بورک لوشن Boric lotion سے دن میں کئی بار دھوتے رہنے سے جلد اچھی ہو جاتی ہیں۔ اگر دو قطرے خالص کیسٹر آئیل Castor oil آنکھوں میں ڈال دئے جائیں تو پلکیں چپک جانے سے محفوظ رہتی ہیں۔

اگر آشوب شدید ہو اور تاحکر سکان کثیفت و گندہ ہو تو آنکھوں کا آنا خطرناک ہو جاتا ہے بعض مرتبہ صرف ایک آنکھ میں آشوب ہوتا ہے اور بہت سرخ ہو کر پھول جاتی ہے۔ گاڑھی رطوبت خارج ہوتی ہے جو پلکوں کے نیچے جمع ہو جاتی ہے اور اگر پلکیں اُٹھا کر رطوبت صاف نہ کر دیجائے تو آنکھوں کو سخت نقصان پہونچ جاتا ہے۔

جس آنکھ میں آشوب ہو اوسی کروٹ بچہ کو لٹانا چاہیے تاکہ دوسری آنکھ چھوت سے محفوظ رہے کم از کم ایک گھنٹے کے بعد بچہ کی آنکھ کو کھولتے اور بورک لوشن Boric lotion آنکھوں میں ڈالتے رہنا چاہیے۔

ماں کے دودھ کے پھائے بھی بچوں کی آنکھوں پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہ نسخہ جات بڑی اور چھوٹی دونوں عمر والوں کے لیے مفید ہیں۔

پھٹکری کو اتنا بھونا جائے کہ وہ خوب پھول جائے اوس میں

تھوڑی سی افیون اور ریتا سے ملاکر لیپ کرنا مفید ہوتا ہے۔ ہڑ کو عرق گلاب
مین گھسکر لگانا بھی مفید ہے لیکن آنکھ کا معاملہ ہے ڈاکٹر کو ضرور دکھانا
چاہیے۔

پھٹکری بکری کے دودھ مین ڈالکر دودھ کو پھاڑ دیا جاوے
اور اُس کا بنا ہوا پانی چھان کر آنکھ مین ڈالنا مفید ہوتا ہے۔
ایک رتی پھٹکری چھٹانک بھر دودھ مین کافی ہے سلور نائٹریٹ لوشن
Silver nitratelotion کا استعمال بغیر مشورہ ڈاکٹر کے ہرگز
نہ کیا جاوے کیونکہ یہ دوا تیز ہے اگرچہ تمام دواؤن سے زیادہ
مفید ہے۔

آشوب چشم کے علاج مین تازہ اور صاف ہوا بہت ضروری
ہوتی ہے بچہ کو برآمدہ مین تمام دن آنکھون پر پٹی باندھکر لٹا یا جائے
اور روشنی یا چمک روکنے کیلیے پردہ لگا دینا چاہیے، دوسرے
بچون کو اوسکے نزدیک آنے سے روکنا ضرور ہے ورنہ وہ بھی آشوب چشم
مین مبتلا ہو جائینگے۔

آئی ہوئی آنکھ کو چھونے یا دھونے کے بعد اپنے ہاتھون کو خوب
دھوکر پرکلورائڈ آف مرکیوری Perchloride of mercury
کے لوشن مین غوطہ دے لیا جاوے اور تمام روئی اور پٹی جو آنکھ پر

بندھی رہی ہو یا جس سے آنکھ دھوئی گئی ہو اوسکو فوراً جلا دینا چاہیے۔ اور پلنگ کی چادر اور تکیون کے غلاف کو جوش دیکر ڈس انفکٹ Disinfect کر لینا چاہیئے

یرقان

ولادت کے چند دنون کے بعد بچون کو اکثر یرقان ہو جاتی ہے جس سے جلد پر زردی آجاتی ہے اور بچہ پر غنودگی ایسی طاری ہوتی ہے کہ دودھ پلانے کے لیے بہ مشکل اُٹھایا جاتا ہے۔

یہ شکایت ولادت کے بعد ہی نوزائیدہ بچہ کو پہلا غسل دینے کے وقت سردی لگجانے سے پیدا ہوجاتی ہے اس کا علاج صرف یہی ہے کہ خفیف مقدار مین کیسٹر آئیل Castor oil پلا دیا جائے اور اس سے زیادہ بہتر سفوف دار چینی ہوتا ہے۔ ہاضمہ درست ہو جانے پر یرقان جلد جاتی رہتی ہے البتہ کچھ دنون کے بعد خطرناک صورت اختیار کرلیتی ہے اور ایسی حالت مین بلا توقف ڈاکٹر کو بُلانا چاہیئے۔

گلے آجانا

جن بچون کی قدرتی رضاعت ہوتی ہے اور اُن کا مونہہ
صاف رکھا جاتا ہے اُن کے گلے بہت کم آتے ہین

اس مرض مین سفید چھوٹے چھوٹے دانے زبان اور تالو
مین نکلتے ہین اور بچہ دودھ چوسنے سے مجبور ہو جاتا ہے۔ پسینہ کی
گندگی اور شغل کے لئے گلے ہین کسی چیز کے پہنانے سے یہ شکایت
اکثر ہوتی ہے۔ اور مرض بچون کی آنتون تک پھیل کر پہونچ جاتا
ہے، چونکہ یہ متعدی ہوتا ہے اسلیے تندرست بچون کو بھی ہوجاتا
ہے۔ لہذا کھانے پینے کے برتن اور دیگر چیزین جو مریض بچہ کے
استعمال مین رہتی ہون اون کو ڈس انفکٹ کرنا چاہیے۔

ہر مرتبہ دودھ پلانیکے قبل اور بعد بورک لوشن
Boric lotion مین کپڑا تر کرکے مونہہ کو صاف کرلینا
چاہیے، اور ایک ملائم برش سے گلیسرین Glycerian
اور سہاگہ درد کی جگہہ لگا دینا چاہیے۔ اگر مرض عرصہ سے اور شدید
ہے تو بمشورہ ڈاکٹر علاج کرنا چاہیے۔ ڈاکٹری کتاب مین دیکھا گیا
ہے کہ گلاف کو تھائی مولائن Glyco Thymoline

کا ضماد بہت مفید ہوتا ہے۔ ایک حصہ گلائی کو تھائی مولایت میں دو حصہ گرم پانی ملایا جائے۔

پچھے

بہت چھوٹے اور کم عمر بچون کے جسم پر پچھے پڑ جاتے ہین اور وہ شروع مین بہت باریک معلوم ہوتے ہین۔ اور اُن مین چھونے سے درد ہوتا ہے۔ سرخ رنگ کے دانے یا گرم دانے پیدائش کے بعد تمام جسم پر مثل چھوٹی چھوٹی پھنسیون کے دکھلائی دیتے ہین یہ علامت ہاضمہ کے خراب ہوجانے اور بچے کے مزاج مین گرمی زیادہ ہونیکی ہوتی ہے اس کا علاج صرف یہ ہے کہ ایک ہلکی خوراک کیسٹر آئیل Castor oil یا سفوف دارچینی کی بچہ کو دیجائے تمام جسم پر روغن زیتون کی مالش کیجائے بورک Boric اور زنک پوڈر zinc powder تمام جسم پر چھڑک دیا جائے اور جن بچون کو دودھ شیشی کا دیا جاتا ہو اون کی غذا مین خفیف ترمیم کردی جائے۔

برسات کی سخت گرمی مین اور متعدد اونی کپڑے پہنانے سے بچون کے الٹیان نکل آتی ہین جن سے اون کو سخت تکلیف ہوتی ہے

لیکن وہ بچے جن کے جسم میں تیل خوب لگایا جاتا ہے اور برہنہ رکھے جاتے ہیں بہت کم اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔

اَلَّیاں بعض اوقات یکایک تمام جسم پر نمودار ہو جاتی ہیں اور معلوم ہوتا ہے کہ تمام جسم پر دانے ہی دانے نکل آئے ہیں ان میں ایک قسم کی سوزش اور کھجلی ہوتی ہے نیند کم آتی ہے اور بچہ مضمحل ہو جاتا ہے ایسی صورت میں غذا میں تبدیلی کر دیتے ہیں یا دودھ میں زیادہ بارلی واٹر Barley water ملاتے ہیں اور ہلکا کپڑا پہناتے اور غسل کے بعد زیتون یا ناریل یا صندل کا تیل ملنے یا آم کی گٹھلی یا ملتانی مٹی لگانے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

بچہ کو اَلَّیاں نکلی ہوں تو بجائے سادہ پانی کے دن میں دو بار اوٹ میل Oat meal کے پانی سے غسل دینا چاہیے۔ اور تیل کی مالش کے بعد تمام جسم پر آکسائڈ آف زنک Oxide of zinc خوب چھڑک دینا چاہیے اگر ان تدابیر سے اَلَّیاں دفع نہ ہوں تو تبدیل آب و ہوا کیلئے پہاڑ کو چلا جانا مفید ہوتا ہے ورنہ بچہ کو بخار اور ضعف ہو جانے کا احتمال ہے، ہاضمہ کی خرابی، عام جسمانی کمزوری اور کمی خون کے باعث جلد پر پھنسیاں نکلتی ہیں۔ اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ اور اکثر بہت چھوٹے چھوٹے بچوں کو بھی نکل آتی ہیں،

بعض اوقات موروثی فساد خون یا غسل مین بد احتیاطی اور بچہ کی جلد مین خراش وغیرہ پیدا ہوجانے سے یہ پھنسیان ہوجاتی ہین۔ اس مرض مین چھوٹی چھوٹی شفاف پھنسیان بہت گنجان پانی سے بھری ہوئی پیدا ہوتی ہین پھر وہ پھوٹ جاتی ہین اور جو رطوبت خارج ہوتی ہے وہ بطور کھرنڈ کے جم جاتی ہے اون مین شدت کی خارش ہوتی ہے اور کھجانے کی وجہ سے اون مین سوزش زیادہ ہوتی ہے اس عارضہ کے علاج مین سب سے پہلے غذا پر توجہ کرنی چاہیئے۔ تمام قسم کی نشاستہ دار غذا اور شکر سے پرہیز ہونا چاہیے۔ یخنی اور انڈے کا پانی چھوٹے بچون کے لیے بہت سخت غذا ہوتی ہے جسم کو پانی اور صابون سے نہین دہونا چاہیے، بجاے صابون کے اوٹ میل واٹر Oat meal water یا پانی مین انڈا پھینٹ کر استعمال کرنا چاہیے، یا بیسن سے نہلانا چاہیے۔ خفیف حالت مین روزانہ غسل کے بعد روغن زیتون مین پارچہ نم کرکے بدن کو پونچھ دینا چاہیے۔ اور زنک zinc کا مرہم دن مین دو تین بار لگا دینا چاہیے۔ اور خارش اور کھجلی زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے اور اگر دن مین کئی بار لیڈ لوشن Lead lotion سے دھو دیا جائے تو بہت تسکین ہوجاتی ہے۔

چنبیلی کے تیل اور لیموں کے عرق کا مرکب ملنا بھی مفید ہوتا ہے
آم کی گرمی جسکو پتی بھی کہتے ہیں گھسکر لگانا بھی فائدہ دیتا ہے
ایک گرین سفوف دارچینی اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا۔
Bicarbonate of soda روزانہ پلانے سے
بچے کو ٹھنڈک پہنچتی ہے اور اجابت ہوتی رہتی ہے۔ بچہ کے
ہاتھ مین پٹی باندہ دینا چاہیے تاکہ وہ اپنے جسم کو کھجا نہ سکے۔
بعض نحیف بچے کے جوڑون پر کی جلد پھٹ جاتی ہے اور یہ بھی
مرض کی ایک قسم ہوتی ہے۔ جوڑون مین نمی رہ جانے اور خشک
کرنے اور پاؤڈر چھڑکنے مین بے احتیاطی اور غفلت کرنے سے
اکثر وہان کا چمڑا پھٹ جاتا ہے۔
نفخ اور کھٹی ڈکار کے ساتھ سبز رنگ کی اجابت اور بست
ہونے پر اکثر بچون کے پاخانہ کا مقام سرخ ہوجاتا ہے۔ اگر یکجا
تودہ ہونے مین پانی استعمال نہ کرنا چاہیے بلکہ روغن زیتون سے
صاف کرنا چاہیے۔ اسکے استعمال سے دیگر اعضا بھی محفوظ رہتے ہین
اکسائڈ آف زنک Oxide of zinc اور
کیسٹر آئیل Castor oil کا گاڑھا ضماد بنا کر محفوظ
رکھنے کیلیے لگاتے رہنا چاہیے۔

مختلف قسم کی غذائین استعمال کرائی جائین - اور کیسٹر آئیل Castor oil کا ہلکا ڈوز Dose دیا جاے اور روزانہ صبح ایک ایک گرین دارچینی اور سوڈا Soda پلایا جاے بچے کے نیچے کا رومال جب خراب ہوجاے تو فوراً ہٹا دیا جاے اور اوسکو دوبارہ استعمال کرانے کے قبل اچھی طرح دہو لینا چاہیے -

ہندوستان مین پہوڑے ہر عمر مین عموماً نکلا کرتے ہین لیکن بارش کے موسم مین خاص کر بچون اور شیرخوار بچون کو ستاتے ہین غذا مین احتیاط ضروری ہے اگر بچہ کے جسم مین خون کی کمی ہو تو یخنی یا کچے انڈے بھی غذا مین ایزاد کر دیے جائین جلد مین کسی مقام پر ایک محدود گول اور ابھرا ہوا ورم جب ایک مرتبہ ہوجاتا ہے تو پھر اوسکے بڑہنے اور پکنے کو روکنا قریباً غیر ممکن ہے - ٹھنڈے بورک لوشن Boric lotion کی پلٹس برابر ۲۴ گھنٹہ تک رکھنے یا مقام ماؤف پر کلوراڈئن Chlorodyne کا ضماد کرنے سے کبھی کبھی پہوڑا بیٹھ جاتا ہے اور درد مین تسکین ہوجاتی ہے ، داخلی طور پر ایک ڈوز Dose کیسٹر آئیل کے بعد کوئی مقوی دوا مثلاً فالرز Fowlers صاحب کا بنایا ہوا سالوشن آف آرسنک Solution of arsenic

کے استعمال سے بہ مقابلہ خارجی علاج کے زیادہ نفع ہوتا ہے۔
مگر بغیر ڈاکٹر کی راے لیے ہرگز استعمال نہین کرنا چاہیے۔
اگر پھوڑا پک گیا ہے تو صاف سوئی سے کھول دینا چاہیے۔ یا
نشتر لگاکر مواد نکال دینا چاہیے۔ کبھی بدہضمی کے سبب سے بچون
کے جسم پر جال کی طرح پھیلا ہوا اُبھار ہوجاتا ہے، کبھی اُبھرے ہوے
دودوڑے سرخ یا سفید رنگ کے پیدا ہوجاتے ہین جن مین سخت
کھجلی ہوتی ہے اور بعض اوقات یکایک تمام جسم پر پھیل جاتے ہین
اسکو دیکھکر مان پریشان ہوجاتی ہے لیکن رقیق میگنیشیا Magnesia
اور سفوف دارچینی کو ملاکر ایک خوراک استعمال کرنے سے جلد اچھا
ہوجاتا ہے اور نیم گرم پانی مین وٹ میل اٹر Oat meal water
یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bicarbonate of soda
ملاکر غسل کرایا جائے تو خارش سے تسکین ہوجاتی ہے۔ اس قسم کے
چٹون کو نمودار ہونیکے دوسرے دن غائب ہوجانا چاہیے اکثر
گورے بچون کو سرخ باده ہوتا ہے اور جس خاندان مین یہ مرض
ہو اوس کو مٹھاس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ غسل،، برگ نیم، صندل سرخ
صندل سفید، جھاؤ خشک، کوخشک، بالچھڑ، منڈھی، چرائتہ
ان سبکو صاف پانی مین جوش دیکر اوس سے نہانا مفید ہے، اگر پھوڑا

پی بھی سے تو منا سب ہے ۔ یہ مرض اکثر بڑے آدمیون کو بھی ہوجاتا ہے ۔

بال خورا

بال خورا سخت متعدی مرض ہوتا ہے زیادہ عمر کے بچون کی چھوت سے یہ مرض چھوٹے بچون مین ہوجاتا ہے ، تھوڑے تھوڑے کر کے مختلف مقامات سے سر کے بال گر جاتے ہین ، ابتدا جسم یا سر پر ایک گول چٹہ ہوجاتا ہے جس مین خارش بہت ہوتی ہے ، رنگ سرخ ہوجاتا ہے اور اوپر چھلکے سے اُترتے ہین ۔ اگر علاج جلد نہ کیا جاے تو تمام جسم مین پھیل جاتا ہے ۔ اگر سر پر نمودار ہو تو فوراً بال مونڈا دینے چاہئین تاکہ جدید چٹے جو نکلین وہ دکھائی دین ، جسوقت چٹہ نمودار ہو ٹنکچر آف ایوڈین Tr. of Iodine کا دن مین دو بار ضماد کرنا چاہیے ۔ اگر اس دوا سے صحت نہ ہو اور چٹے پھیلتے جائین تو کاربولک ایسڈ Carbolic acid مین مساوی الوزن خالص گلیسرین Glycerian ملا کر ضماد کیا جاے ۔ روغن سیاہ اور توے کی سیاہی بھی مفید ہوتی ہے ، کھجور کی گٹھلی جلا کر سر منڈانے کے بعد لگانا مفید ہے ۔ سیم کی بیل کو کُچلکر

باب ششم

(ننھے بچون کے آلات الہضم کے امراض)

فتور ہاضمہ ۔ نفخ ۔ درد قولنج ۔ قے ۔ سبز دست ۔ شدید دست ۔ مزمن دست

فتور ہاضمہ

آلات الہضم کے امراض بچون کو غذا کی بے احتیاطی، بے ترتیبی اور سردی لگجانے سے عموماً ہوتے ہین اور یہ لکھنا غلط نہین ہے کہ اگر ماؤن کو منظور ہو تو ان عوارض سے اپنے بچون کو بچا سکتی ہین۔ جن بچون کو مائین خود دودھ پلاتی ہین وہ بھی ان شکایات سے نہین بچتے کیونکہ اکثر مائین جلد جلد دودھ پلا کر اپنے آپ کو تھکا ڈالتی ہین اور اپنے بچون کو بھی اسی حالت پر پہونچا دیتی ہین۔ بعض مائین سمجھتی ہین کہ جب بچہ جاگے یا روے یا جب اوسکو چپ سلاتا ہو یا جب وہ ہٹ کرتا ہو یا جب اوسکے شکم مین ریاح پیدا ہون یا درد ہو یا کسی اور وجہ سے وہ روتا ہو تو بغیر سبب دریافت کیے ہوئے ضرور دودھ پلاتے رہنا چاہیے +

اگر بچہ اصلی رضاعت سے محروم ہو اور اوسکو پیٹنٹ Patent غذائین یا گاے کا دودھ جو ثقیل و تیز ہوتا ہے دیا جاتا ہے یا جلد جلد، یا زیادہ مقدار مین

دیدیا جاتا ہے یا وہ غذائین دیجاتی ہین جو بذات خود اچھی نہین ہوتین تو ان وجوہ سے
نقصان پہنچ جاتا ہے اور یہ غذائین اور زیادہ دودھ پلانا خطرناک اور خراب
نتائج پیدا کرتا ہے۔ یاد رکھنا چاہئے کہ ایک خاص مقدار سے زیادہ غذا بچہ
ہضم نہین کر سکتا اور زائد مقدار جو ہضم سے بچ جاتی ہے وہ پڑے پڑے خمیر
ہوتی ہے اور معدہ اور امعاء مین خراش پیدا کرتی ہے۔

جن بچون کو شیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے انکے شکم مین گائے کا دودھ
دہی ہوکر خراش پیدا کرتا ہے اور دودھ کے ساتھ جراثیم داخل ہو کر امعاء پر حملہ
کرتے ہین اور سخت اسہال و پیچش پیدا کرتے ہین۔

عارضی طور پر دینے کو بہترین غذائین یہ ہین بارلی واٹر اور یخنی مساوی الوزن
مگر ابتدا ایک چمچہ یخنی دو چمچہ بارلی واٹر مین ملا کر دیجائے۔ انڈے کی یخنی اور
خالص انڈے کی کوئی چیز بنا کر دیجائے لیکن یہ غذائین میرے تجربہ کی نہین (
صرف کتابون سے دیکھکر لکھدی ہین) شروع کرنے کے لئے ایک حصہ گائے کے
خالص دودھ اور دو حصہ پانی کو ملا کر دینا چاہئے۔ المبری فوڈ کی البتہ زور کے
ساتھ سفارش کر سکتی ہون میلنس فوڈ اور المبری فوڈ ایک عمدہ غذا ہے اس مین بچہ کی
عمر کے لحاظ سے دودھ زیادہ اور پانی کم ہوتا ہوا چلا جائے۔ اسکے متعلق اور
چند ہدایات اور استعمال کی مفصل ترکیب ونکے ڈبون کے ساتھ ہوتی ہے
یہ غذا سب سے بہتر ہین اور میرے تجربہ مین بھی آچکی ہے اسلئے مین

زور کے ساتھ لے کے اچھے ہونیکی تصدیق کرتی ہوں ۔

غذا زیادہ دیجائے نہ کم بلکہ بچہ کے ہاضمہ کا لحاظ کر کے غذا دینی چاہیئے
جس طرح زیادہ کھلانا خطرناک ہوتا ہے اوسی طرح کم کھلانا بھی خطرناک ہے ۔
جن بچوں کو دودھ کم ملتا ہے اور سیری نصیب نہیں ہوتی انکی عام تندرستی پر بہت
خراب اثر پڑتا ہے وہ بچے غصہ ور چڑچڑے اور تنک مزاج ہوجاتے ہیں اور
انگوٹھوں کے سہارے سونا دیر تک چوستے ہیں اگر انگلیاں منہ سے علحدہ
ہوجاتی ہیں تو رونا شروع کر دیتے ہیں اور وہ دبلے ہوجاتے ہیں اور نہ
قد بڑھتا ہے ۔ ہونٹ اور منہ ہمیشہ خشک ہوتے ہیں پاخانہ تھوڑا ہوتا ہے اور جلد پر
جھریاں پڑی ہوتی ہیں اور خشکی ہوتی ہے ۔ اور اطمینان و راحت اور نیند
نہیں ہوتا ایسے بچے پستان اور شیشی کو بھوکوں کی طرح چوستے ہیں لیکن
جلد تھک کے ہوجاتے ہیں اور رونا شروع کرتے ہیں ۔
اگر پاخانہ کے اوقات میں نمبر یا اسٹر لکھ کر دیکھا جائے تو [illegible]
زیادہ ہوتا ہے اور انکی رات بے چینی سے کٹتی ہے اور سوتے ہیں تو آرام نہیں
پاتے ۔ ایسی حالت میں دودھ یا کسی دوسری غذا کی مقدار [illegible]
کسی نہ کوئی فتور ضرور ہوتا ہے ۔ ایسی حالت میں اگر ماں خود دودھ پلاتی ہو تو بہتر
غذا کھائے اور ہر قسم کی ورزش و محنت ترک کر دے اور سب سے عمدہ تو
یہ طریقہ ہے کہ چند دنوں تک بستر پر آرام کرے ۔ بار بار اسکے بیان کرنے کی

ضرورت نہین ہے کہ ورزشش کرنے اور شب مین بیٹھے رہنے یا رات کو زیادہ جاگنے اور دوسرے کامون مین مصروف رہنے کی وجہ سے عورتون کے دودھ کی مقدار جلد گھٹ جاتی ہے اور خاصیت مین فرق آجاتا ہے اونکو چاہیئے کہ زمانہ رضاعت مین بہت سکون اور آرام کی زندگی بسر کرین جس سے جسمانی اور قلبی بالیدگی حاصل ہو تاکہ اُنکی اصلی طاقت بچہ کے دودھ پلانیکے کام آوے ۔

ہندوستان مین جو عورتین زیادہ محنت کے کام یا ورزش کرتی ہون اونکے لئیے ضرورت ہے کہ ابتدائی تین مہینہ کے بعد دن مین دو یا تین مرتبہ مصنوعی غذا یعنی شیشی کے دودھ سے بچون کی امداد کی جاوے ۔ شیشی سے دودھ پینے والے بچون کو دودھ مین اگر ڈاکٹر سے راے لیکر انڈے کی سفیدی یا تین ماہ کے بعد قدرے مہانس فوڈ ملا دیا جائے تو خوب بڑے اور موٹے ہوتے ہین ۔

اگر ہاضمہ مین خفیف فتور آگیا ہے تو اس طرح پر غذا مین ترمیم کردینا بہت مفید ہوتا ہے اور مختلف قسم کی غذا پاتے رہنے سے بچے خوب موٹے اور تندرست ہوتے ہین ۔

غذا مین قدرے نمک ملا دیا جائے تو خوب ہضم ہوتی ہے ۔ بالخصوص کمزور بچون کو تو نمک ضرور دیا جائے ۔

نفخ اور درد قولنج

اگر دہی یا غیر ہضم شدہ غذا معدہ مین رہجاتی ہے تو اُس کا خمیر اُٹھتا ہے اور زیادہ ریاح پیدا ہوتے ہین جس سے شکم پھول جاتا ہے اور چونکہ اعصاب تن جاتے ہین اسلئے بچہ اپنے دونون گھٹنون کو اوپر کھینچ لیتا ہے اور رہ رہ کر یکایک درد کی وجہ سے رونے لگتا ہے ہونٹ نیلے پڑجاتے ہین۔ اور نفخ کی شدید حالت ہونے لگتی ہے خفیف نفخ مین گرم پانی کا عمل دینے اور شکم پر روغن کی مالش کرنے اور ایک ڈوز[1] (مقدار خوراک) ڈل واٹر Dillwater[2] پلانے سے افاقہ ہوجاتا ہے۔

بعض اوقات ماں کے دودہ مین دہنیت کم ہونے کی وجہ سے بچہ کا معدہ خالی رہتا ہے اور ریاح پیدا ہو کر معدہ مین بھر جانے سے نفخ ہوجاتا ہے ایسی حالت مین پانی ملے دودہ کے ساتھ ایک دو شیشی میلنس فوڈ وغیرہ یا دیگر غذاؤن کی بھی دینا چاہیے۔ ماں کو مرغن غذائین کھانی چاہئین اور آرام کرنا چاہیے۔

بچے کے اوپر کے جسم کی طرح نیچے کے دھڑ کی بھی حفاظت سردی سے کرنا چاہیے بھیگے ہوئے بستر پر لیٹنے سے شکم مین سردی پہونچتی ہے

---

[1] مقدار خوراک۔ [2] سونف کا پانی۔

اور درد قولنج پیدا ہوتا ہے جب قولنج کا دورہ ہوتا ہو تو علاوہ گرم کپڑے کے
اون کو لاستیجہ پاجامے پہنا کر پاؤں سے نیچے باندھ دینا چاہیئے
تاکہ سردی سے محفوظ رہیں شدید نفخ اور دورہ قولنج اگر غذا کی بے احتیاطی کی وجہ سے
ہوتا ہو تو غذا میں احتیاط کرنے شکر کی مقدار کم کر دیئے اور مختلف اقسام کی غذا
دینے سے قطعی طور پر روکا جائے ۔

جن بچوں کو اس کا دورہ ہوتا ہو اُن کو عمدہ روغن زیتون کا روزانہ ایک
چمچہ (چار) مفید ہوتا ہے ۔

درد قولنج کے وقت سب سے پہلے بذریعہ اجزاء موافقہ خراش پیدا کرنے والے
مادہ سے امعاء کو صاف کرنا چاہیئے ۔ دو گھنٹہ کے بعد دن میں تین بار ایک
ایک چمچہ (چار) یا حسب منشاء عمر کیسٹر آئل املشن *Castor oil emulsion* دینے سے
و امعاء صاف ہو جاتے ہیں یا گرم پانی کا عمل فوراً دینا چاہیئے اور شکم کے بل
گرم پانی کی بوتل پر لٹانے اور شکم کو تیل سے مالش کرنے سے درد میں
تسکین ہو جاتی ہے ۔

۲۴ گھنٹہ تک بالکل دودھ نہ دیا جائے اور معدہ و امعاء میں جب تک
خراشش رہے تو بارلی واٹر میں انڈے کی سفیدی ملا کر تین تین چار چار گھنٹے کے
بعد دو چمچہ پلاتے رہنا چاہیئے اور یہ مقدار کافی ہوتی ہے بعد ازاں ایک چمچہ (چار)
فلوڈ مگنیشیا *Fluid magnesia* روزانہ صبح کے وقت پلانا چاہیئے اور ایک اونس شیشی کے

دودہ مین دو گرین کے حساب سے سائٹریٹ آف مگنیشیا Citrate of magnesia یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bicarbonate of soda پلانے سے شکم مین ہوا نہین بننا اور درد قولنج کے اصلی سبب کو دور کرتا ہے ۔

قے

چونکہ شروع مین بچے کا معدہ مثل ایک سیدہی تہیلی کے ہوتا ہے اسلئے بمقابلہ جوانون کے اُن کو قے بہت آسانی سے ہوجاتی ہے اور قے کرنے مین تکلیف ہوتی ہے اور نہ زور کرنا پڑتا ہے ۔

بعض بچے دودہ پینے کے بعد جسقدر زائد دودہ پی جاتے ہین وہ قے سے گرا دیتے ہین اسلئے دودہ تہوڑا پلانا چاہئے ۔ اور زیادہ دیر تک پستان سے نہ لگائے رکہنا چاہئے ۔ دودہ پیتے وقت یا اسکے بعد بچون کے ساتہہ کہیلنا یا اونکو ہلانا جُلانا مناسب نہین ہوتا اس سے وہ قے کردیتے ہین یا جلدی جلدی اور زیادہ دودہ پی جاتے ہین ۔ سر پستان کو انگلیون سے دبا کر دودہ پلایا جائے تو مان کو دودہ کی مقدار کا اندازہ ہوتا رہتا ہے اور جو حریص بچے دودہ تیزی سے پیتے ہین اگر اُن کو شیشی سے پلایا جائے تو ربڑ مین ایک چہوٹا سوراخ کردینا چاہئے

ابتدائی چند ہفتون تک مان کے دودہ مین چکنائی اور دہنیت زیادہ ہونے کی وجہ سے اکثر قے ہوجاتی ہے ۔ اسلئے ایک دو تچمچے بذریعہ آلہ

سے شیر کش کے پستان سے دودہ نکال کر اوس مین ایک چمچہ لائم واٹر یا مقطر
پانی ملا کر اول چمچہ سے پلائیے بعد پھر پستان سے پلانا مناسب ہوتا ہے
نفخ اور درد قولنج کی حالت مین بچہ جو کچھ دودہ پیتا ہے وہ سب فوراً گرجاتا ہے
بچہ کو دودہ کی ضرورت نہین ہوتی اور قدرت اس طریقہ سے اوس بیکار
اور زائد دودہ کو دفع کر دیتی ہے -

نفخ کا علاج کرنا چاہیئے اور گائے کا دودہ اگر پیتا ہو تو بند کر دینا چاہیئے
اگر پستان سے دودہ پلایا جاتا ہو تو آمیزش کر کے حسب طریقہ بالا ۲ گھنٹہ
تک تھوڑا تھوڑا دیا جائے -

جب قے کیساتھ جما ہوا دودہ مثل دہی کے خارج ہوتا ہو تو آٹھ گھنٹہ تک معدہ کو کافی آرام
دیا جائے تشنگی روکنے کے لئے خالص مقطر پانی یا بہت ہلکا بارلی واٹر دیتے رہنا چاہئے فوراً ایک
چمچہ (چار) کیسٹر آئل دیدیا جائے اور بعد ازان ایک چمچہ (چار) ڈل واٹر مین دو گرین بائی کاربونیٹ
آف سوڈا حل کر کے دو دو گھنٹہ کے بعد پلانے سے معدہ کو آرام ملتا ہے لیکن یہ احتیاط مین
کثرت سے قے ہوتی رہے مین نہ بچے اکثر ایسا دودہ ڈالتے ہین اور تندرستی اچھی رہتی ہے مگر اس سے
اضمحلال پیدا ہو تو ضرور تدبیر کرنا چاہیئے۔ مان کو لازم ہے کہ بچہ مین جب قے کے آثار معلوم ہون
تو اوسکو روکتی رہے ایسا نہو کہ بچہ کو قے کر دینے کی عادت ہو جائے -

اگر بچہ کی عام تندرستی اچھی رہتی ہو اور گوشت پوست مین ہر ماہ بڑہتا
رہے اور دودہ پلانے یا غذا دینے کے بعد ہی قے ہو جایا کرے تو مان کو کچھ اندیشہ

نہ کرنا چاہیے۔ بلکہ ایسی قے مفید ہوتی ہے اور معدہ صاف ہوتا رہتا ہے۔

غرض قے بہت خطرناک ہوتی ہے اور غذا کے ناموافق ہونیکی دلیل ہے بچہ دبلا ہوکر کمزور اور نحیف ہو جاتا ہے۔ لہذا بچون کو جب قے آتی ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کرنا چاہیئے تاکہ قے غرض نہونے پائے ایسے وقت مین دودھ پلانے والی انا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور جسقدر جلد ممکن ہو وہ مقرر کی جاے پہلے آلہ شیر کش سے اوس کا دودھ نکال کر اوس مین مقطر شدہ پانی کی آمیزش کر کے چمچہ کے ذریعہ سے بچہ کو پلایا جائے۔ شدید اور غرض قے مین شیشی سے دودھ بچہ کو نہ دیا جائے بلکہ بہت آہستہ آہستہ تھوڑا تھوڑا ایک ایک قطرہ چمچہ سے پلایا جائے تاوقتیکہ انا دودھ پلانے والی نہ مل جائے تو ڈاکٹر سے دریافت کر کے انڈے کی سفیدی پانی مین ملا کر یا یخنی مین پانی ملا کر یا ہضم اسٹریلائز کیا ہوا دودھ وغیرہ ایک یا دو چمچہ ایک وقت مین دینا چاہیے۔

ماں کو یاد رکھنا چاہیئے کہ اگر صرف ایک چمچہ غذا یا دودھ معدہ مین پڑ جائے اور طبیعت اوسکو قبول کرے تو بمقابلہ تین چار چمچون کے جو معدہ سے خارج ہو جائے یا ہضم نہ ہو بہتر ہوتا ہے۔ لہذا صبر و تحمل سے کام لینا چاہیئے تاکہ اوس کا ثمرہ اچھا ملے۔

قبض

پستان سے دودھ پینے والے بچون کی بھی اگر دیکھ بھال نہ کیجاے تو وقتاً فوقتاً

قبض میں مبتلا ہو جاتے ہیں - لیکن جو بچے شیشی سے دودھ پیتے ہیں اون کو بمقابلہ
پستان کے قبض بہت زیادہ ہوتا ہے اور قبل از وقت مولود کو اسکی تکلیف ہمیشہ
ستاتی ہے -

عامۃً غذا میں دہنیت کم ہونیکی وجہ سے اکثر قبض ہو جاتا ہے اسلیے
اگر غذا میں روغن زیتون ملا دیا جاے تو یہ شکایت جاتی رہتی ہے -

ایک سالہ بچہ کو کوئی دوا نہ پلائی جاے اگر روغن زیتون فائدہ نہ کرے
تو گاہے ماہے ایک اسے دو اونس نیم گرم پانی یا ایک چمچہ گلیسرین کے عمل
دینے سے بہت نفع ہوتا ہے - بہ حالت قبض بچہ کو جو غذا دیجاتی ہے اوس میں
ترمیم کرنا اور مختلف قسم کی غذا دینا مناسب ہوتا ہے اگر اجابت میں سدے خارج
ہوتے ہوں اور آنون آتی ہو تو ایک چمچہ سلفیس سوڈا یا ایک چمچہ مالٹ ایکسٹریکٹ
extract of malt دینا مفید ہوتا ہے - بجاے آلو کے دوا اثر کی بارلی دودھ میں ملانا چاہیے اور بچونکو
خوب پانی پلایا جاے - علی الخصوص جبکہ موسم گرمی کا ہو تو صبح کے وقت
ایک دو چمچہ عرق سونف میں بارلی واٹر ملا کر بچون کو پلانا چاہیے - اکثر اوقات
ان تدابیر سے بلا استعمال ادویہ قبض کی شکایت جاتی رہتی ہے - اگر جمع شدہ
مادہ کو خارج کرنیکی ضرورت محسوس ہو تو ایک چمچہ فلوڈ میگنیشیا Fluid magnesia پلانا چاہیے
اور عند الضرورت ایک خوراک اور دیجا سکتی ہے - پیٹ پر مسکہ ملنے سے بھی
قبض جاتا رہتا ہے - کاسٹر آیل کو پانی لگا گرم کر کے معدہ پر باندھنا بھی دست

لے آتا ہے۔

اگر سردی لگ جائے، یا غذا مین دہنیت کم ہونیکی وجہ سے جگر نے اپنا فعل ترک کر دیا ہو تو پاخانہ سخت اور سفید رنگ کا یا لیدار سبزی مائل ہوتا ہے سفوف دارچینی دو سے تین گرین تک اور اوسکے بعد ایک ڈوز فلوڈ میگنیشیا Fluid magnesia کے استعمال کرنے سے یہ شکایت جاتی رہتی ہے لیکن ایک دو دن بچے کو دودہ کم دینا چاہیئے ایک یا دو بار بالکل ناغہ کیا جاسے اور بقیہ اوقات مین بجاے دودہ کے بارلی واٹر وغیرہ ملا کر دینا چاہیئے۔

بچہ کے قبض مین غفلت ہرگز نکرنا چاہیئے کیونکہ مزمن قبض سے پیچش ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے، مان کو روزانہ دیکھہ لینا چاہیئے کہ امعا پورے طور پر خالی ہین یا نہین۔

زیادہ عمر والے بچے اگر پھل اور ترکاریان کھاتے رہین اور آہستہ آہستہ چبا کر غذا کھائین تو مزمن قبض سے محفوظ رہ سکتے ہین، اور اگر قبض ہو تو انکو اول دوا نہ پلائی جاے بلکہ خوردنی اشیا مین اصلاح و ترمیم کافی ہوتی ہے ہفتہ مین دو تین بار اوٹ میل[1] یا پارچ یعنی ولیہ دینا چاہیئے، اور روغن زیتون مین ایک انجیر بھونکر کھلایا جائے تو امعا خالی ہوتی رہتی ہین گاہے گاہے گلیسرین یا صابون کا عمل دیتے رہنا چاہیئے۔

---

[1] یہ گیہون کی ایک قسم ہے اسکا بنا ہوا دلیا بھی انگریزی دوکانون پر ملتا ہے۔

سبز رنگ کا دست

کبھی کبھی تندرست بچون کو بھی سبز رنگ کے دست آیا کرتے ہین لیکن تاوقتیکہ زیادہ نہ آئین اور بچے کے نشو ونما پر کوئی خراب اثر محسوس نہو تو چندان تردد نکرنا چاہیئے البتہ بچے کی عام تندرستی کو بغور نوٹ کرتے رہنا چاہیئے،

بعض اوقات تداخل فصلین کی وجہ سے بھی بچون کی اجابت پر اثر ہوتا ہے اور موسم بہار، اور موسم بارش کے آغاز مین بچون کو سبز رنگ کے دست آجاتے ہین بد ہضمی، درد، اور نفخ بھی سبز رنگ کے دستون کے اسباب ہین، اور اجابت کے ساتھ فاسد مادہ، یا دہی کے جمے ہوے ٹکڑے خارج ہوتے ہین -

ہندوستان مین عام وجہ ایسے دستون کی ربڑ اور چوسنی وغیرہ کی گندگی ہوتی ہے، اگر ہمیشہ احتیاط نہ کی جاے تو انکی گندگی ولثافت دور نہین ہوتی -

غذا مین چربی اور بالائی کے کم ہونے کی حالت مین بھی سبز رنگ کی سخت اور گندا اجابت ہوتی ہے، اگر ماں کے دودھ مین دہنیت کم ہے اور پتلا ہے تو بچے کی اجابت پر یقیناً اثر پڑیگا، بچے کو اگر گاے کا دودھ دیا جاتا ہے

اور دست سبز ہونے لگیں تو سمجھنا چاہیے کہ پانی جو دودھ میں ملایا جاتا ہے
زیادہ ہے، یعنی مائیت کا حصہ زائد، اور دہنیت کا کم ہے۔ اسلیئے دودھ کا
حصہ بڑھانا چاہیئے، امید ہے کہ اسی سے سبز دست بند ہو جائینگے،
سبز دستوں کا آنا اکثر دانتوں کے نکلنے کی طرف منسوب کیا جاتا ہے
اور مائیں اُن دستوں کے روکنے کا علاج نہیں کرتیں، اور اُن کو یہ پرانا خیال
آتا ہے کہ سبز دستوں کا آنا دانت نکلنے میں مفید ہوتا ہے۔
بچے کے دانت نکلنے کے دنوں میں جو دست آتے ہیں اُن میں جب تک
فضلہ خارج ہوتا ہے، اور تھوڑی مقدار و تعداد کے دست ہوں تو بند نہیں
کرنے چاہئیں لیکن جب زیادہ دست پانی کی طرح ہونے لگیں تو فوراً بند
کیئے جائیں، اور اس میں غفلت کرنا ٹھیک نہیں ہوتا، اور نہ ہمیشہ دستونکا
آنا اچھا ہوتا ہے۔
ابتدا از نصف سے ایک چمچہ تک کیسٹر آئل ایملشن دینا چاہیئے
اور جب چاہیں بستر میں گرم بوتل پانی کی رکھکر لٹائے رکھنا چاہیئے۔
اگر بچے کو شیشی کا دودھ دیا جاتا ہو تو اُس میں تبدیلی کرنا چاہیئے،
دودھ میں زیادہ پانی ملا کر دیا جائے، یا ایک چمچہ میلنس فوڈ ملا کر دودھ کو زیادہ
قوی کر کے دینا چاہیئے، دستوں میں میلنس فوڈ دینا فائدہ مند ہے کیونکہ
یہ قابض ہے۔

اگر دوا ورنفخ بھی ہو تو دو گرین سائٹریٹ آف سوڈا ملانے سے دودھ شکم میں پہونچکر جمتا نہیں ہے، اور ہر مرتبہ دودھ پلانے کے قبل ایک چمچہ لائم واٹر ملا دینا چاہیے لیکن زیادہ لائم واٹر بھی دینا اچھا نہیں، اگر ماں کا دودھ خاص طور پر پتلا نہ ہو، یا اُس میں دُہنیت بہت کم نہ ہو تو پستان سے دودھ پانے والے بچے شاذونادر مبتلا ہوتے ہیں بچے کا منھ اور سر پستان کو دودھ دینے کے قبل بہ احتیاط نہ دھو لینے سے اکثر سبز رنگ کے دست آنے لگتے ہیں، اور ان میں صفائی کرنے اور گندی ربڑ اور چوسنی وغیرہ سے پرہیز کرنے سے یہ شکایت جلد جاتی رہتی ہے، اور اجابت درست ہو جاتی ہے، اگر ماں کا دودھ پتلا ہو تو کچھ دنوں تک استعمال نہ کرانا چاہیے اور زیادہ مقوی غذائیں، انڈے، مچھلی، اور ترکاریاں وغیرہ استعمال کرلینے سے دودھ کی حالت درست ہو جاتی ہے سفید زیرہ یا سونف شکر ملانے سے دودھ پتلا ہو جاتا ہے،

شدید دست

بدہضمی، سردی، یا غذا کی کثافت کی وجہ سے بعض اوقات بچوں کو یکایک بہت پتلے دست آنے لگتے ہیں، اگر فوراً علاج نہ کیا جائے تو بچہ جلد مضمحل ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں پیٹ کھنچ جاتا ہے

تالو بیٹھ جاتا ہے۔ قے بہت ہوتی ہے۔ بچہ بے چین رہتا ہے اور ترش دہی کی طرح ڈھیلے ڈھیلے اجابت میں خارج ہوتے ہیں یا سبز رنگ کے پانی کی طرح پتلا دست ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں ماں کو لازم ہے کہ ایک منٹ بھی توقف نہ کرے۔ اور فوراً ڈاکٹر کو بلائے۔ اگر اتفاق سے ڈاکٹر دور ہو۔ یا آنے میں توقف ہو تو اپنی ہی ذات پر بھروسہ کرنا چاہیے۔

ہر حالت میں ایک ہلکا ڈوز کیسٹر آئل کا دیدینا چاہیے یا ہر تین گھنٹے کے بعد نصف چمچہ (چاء) کیسٹر آئل املشن پلاتے رہنا چاہیے۔

غذا میں احتیاط کے ساتھ اصلاح کی جائے، اور بجائے دودھ کے کوئی دوسری زود ہضم غذا دینا چاہیئے۔ بارلی واٹر برابر مقدار میں ملا کر یا چوزے کی یخنی خوب ملا کر پلانا چاہیئے جب دست زیادہ آتے ہوں تو یہ غذا میں ایک چمچہ سے زیادہ ہضم نہیں ہو سکتیں۔ ملٹھی، پودینہ، الائچی کے چھلکے، عرق سونف میں اوٹا کر دینا چاہیے، سہاگہ کو پھلا کر دینا بھی مفید ہے، الائچی خورد سونف، زیرہ بھون کر اور پیسکر پلانا، اور زنجبیل گھسکر دینا بھی سردی کے دستوں میں مفید ہے، تاہم طبیب یا ڈاکٹر کا مشورہ ضرور حاصل کیا جائے، اگر کچھ گھنٹے تک برابر دست آنے کی وجہ سے ضعف زیادہ ہو گیا ہو تو راتی کا گرم غسل دینے سے بچہ پھر ترو تازہ ہو جاتا ہے لیکن پانچ منٹ سے زائد بچہ کو ٹب میں نہ رکھا جائے اور اس کے جسم کو فوراً خشک کر کے گرم فلالین اڑھا کر گرم پانی کی بوتل رکھکر بستر پر

لٹا دیا جاے۔

بچے کو پیٹھ کے بل لٹا کر گرم پانی کا عمل پچکاری سے ہلکا دیدیا جاے۔ چھ ماہ سے کم کے بچہ کے لئے چھ سے آٹھ اونس تک پانی کافی ہوتا ہے لیکن اس سے زائد عمر کے بچوں کے لئے انصف بوتل کافی ہوتا ہے۔

دست بند ہونا شروع ہو جائیں تو رفتہ رفتہ دودھ پلانا شروع کرنا چاہیے اور اگر کچھ دست آیا کریں تو نصف سے ایک گرین تک ڈورز پاؤڈر Dovers powder دن میں دو بار دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

گرمی کے موسم میں اگر دست بدبودار آتے ہوں تو ایک ایک گرین بسمتھ Bismith اور سیلول Salol بہت مفید ہوتا ہے بعض کو بد دست بہنے آنا شروع ہو جاتے ہیں تو اس کا بہترین علاج غذا کی اصلاح ہے۔ اور شیشی کے دودھ میں قدرے مالٹ ایکسٹریکٹ Malt extract دن میں تین بار ملا دینا چاہیے اور روغن زیتون کی شکم پر خوب مالش کرنا چاہیئے۔

مزمن دست

باوجود احتیاط کے بعض اوقات دستوں کا آنا بند نہیں ہوتا۔ اور یہ عارضہ مزمن ہو جاتا ہے۔ اور آخر میں مشکل سے اچھا ہوتا ہے + بظاہر معلوم ہوتا ہے کہ جو غذا شکم کے اندر داخل ہوتی ہے وہ خمیر ہو جاتی ہے اور اسکو

معدہ قبول نہین کرتا۔ دن مین چار پانچ مرتبہ سبز رنگ کی اجابت پتلی ہو جایا کرتی ہے۔ اور بچہ دُبلا ہو جاتا ہے۔ اوسکے جسم پر جھریان پڑ جاتی ہین اور خشک ہو جاتا ہے۔ جس قدر کہ بچہ عمر مین چھوٹا ہوگا اسی قدر زیادہ لس پر اثر ہوگا

اگر دست رُکتا ہی نہ ہو تو وجوہ ذیل مین سے کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہے

(۱) مکان یا ہوا کی کثافت۔

(۲) ناموافق غذا۔

(۳) بچہ مین کوئی خرابی ہے۔

ایسے مقامات جہان ملیریا زیادہ نمودار ہوتا ہے یا کثیف مکانات مین بود و باش ہوتی ہے یہ عارضہ اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔

جن بچون مین ام الصبیان کا مادہ ہوتا ہے یا خلقی طور پر اون کا ہاضمہ خراب ہوتا ہے تو اون کو یہ شکایت اکثر رہا کرتی ہے جلد ہی جلد ہی کھانا یا پینا اور مقدار سے زائد دودھ پلاتے رہنے کا انجام مزمن دست کا ہونا ہے

تاوقتیکہ غذا کی اصلاح نہ کی جائے اور بچے کی سب باتون کا خیال نہ کیا جائے تو دوائین وغیرہ زیادہ مفید نہین ہوتین۔ اگر ممکن ہو تو دودھ پلانے کے لئے انّا مقرر کی جائے یا بچہ کو وہ غذائین دی جائین جن کا تذکرہ شدید دست کے باب مین کیا گیا ہے۔

دودھ، اور تمام قسم کی پیٹنٹ دوائین قطعی طور پر بند کر دی جائین اور

باب ہفتم

زمانہ طفولیت - اغذیہ و اشربہ، سونا اور آرام تازہ ہوا اور روشنی، ورزش، لباس، امعا مثانہ، مستقل اور اصلی دانت مدرسہ اور تعلیم خانگی

زمانہ طفولیت

شیر خواری کا زمانہ ختم ہونیکے بعد طفولیت کا زمانہ شروع ہوتا ہے، اور یہی وہ زمانہ ہے کہ اس مین جن اصول پر تربیت کی بنیاد قائم کیجائیگی اسی قسم کی عمارت تیار ہوگی، اسلئے بہت ضروری ہے کہ چند آسان اور سادے قواعد بچے کی روزانہ زندگی کے لئے مرتب کردیے جائین اور ان قواعد پر سختی سے عمل کیا جاوے،

قواعد کی پابندی جب ہی ممکن ہے کہ آئے دن موانع پیش نہ آئین اور مختلف قسم کے اشغال پیدا نہ ہون ورنہ انکے ہوتے ہوے آسان سے آسان دستور العمل کی بھی پابندی مشکل ہوجاتی ہے،

جوانون کے اشتغال مین بچون کو کبھی شریک کیا جاے کیونکہ اون کے

اشغال مین جب بچے شریک ہوکر حصہ لیتے مین تو اُنکے اعصاب پر زور پڑتا ہے
جسکا اندازہ اس وقت تو نہین ہوسکتا لیکن بعد مین مضرت معلوم ہوتی
ہے بچون کو کھانے، کھیلنے، غسل، بستر پر جانے، اور سونے مین، وقت
کی پابندی کا عادی بنانا چاہیئے، اور اس امر کی نگرانی کرنی چاہیئے کہ کوئی
چیز اُنکے اوقات مین خلل انداز نہو، پابندی وقت کا اثر بچون کے اعصاب
پر بہت اچھا پڑتا ہے، اور اس سے وہ خوش وخرم رہتے ہین، کسی کام کو
جلدی جلدی کرنے کی تاکید بچے کو نہ کرنی چاہیئے، جو کچھ کرنا ہو، اُسکے لئے
دن مین کافی وقت دینا چاہیئے،

مدرسہ جانے کی تیاری، اور دیر مین پہونچنے کی فکر سے بھی بچون کے
اعصاب پر بُرا اثر پڑتا ہے، اور چونکہ اونکے اعصاب کمزور ہوتے ہین
اسلئے ان تفکرات سے اور بھی کمزور ہوجانے کا احتمال ہوتا ہے،

بچونکی ضرورت سے زیادہ خبر گیری کرنا کہ مبادا کہین گر نہ پڑین،
یا چوٹ نہ لگ جاسے، اور مثل ضعیف القلب ماؤن کے جبلی اور فطری نقل
وحرکت کرنے سے بھی روکنا بالکل فضول ہے، بلکہ بعض اوقات بچون کو اونکی
مرضی کے موافق نقل وحرکت کرنے دینا چاہیئے، اس مین یہ فائدہ ہے
کہ گرتے پڑتے رہنے سے اونکے اعصاب اور دماغ کو مضبوطی حاصل
ہوگی اور دو ایک مرتبہ خفیف چوٹ وغیرہ لگ جانے سے اپنی قوت کا ٹھیک طور پر

استعمال کرنا سیکھینگے جو بچے بہت سے بچون کے ساتھ پرورش پاتے ہین اون مین دو خصلتین بیش بہا پیدا ہو جاتی ہین - ایک تو بیغرضی دوسرے اپنی طبیعت پر قدرت و قابو، اور ان دونون خصائل کا اثر جسم و قلب پر نہایت اچھا پڑتا ہے، برخلاف اسکے اکلوتے بچہ پر لاڈ اور پیار زیادہ ہوتا ہے ناز برداری اور ہر کام مین اوسکی حمایت کیجاتی ہے، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ دشواریون اور موانع پر غالب آنا کبھی سیکھتا ہی نہین، اور دنیا کے میدان کارزار مین بلا پورے طور پر مسلح ہوئے قدم رکھتا ہے، جس سے ملک اور قوم دونون کے لئے وہ ایک کم وقعت ممبر ثابت ہوتا ہے

اغذیہ و اشربہ

(کھانے پینے کی چیزین)

شیر خواری کا زمانہ گذرنے کے بعد زمانہ طفولیت مین بھی بچون کی غذا کے لئے دودھ یا دودھ کی بنائی ہوئی چیزین بہت زیادہ احتیاط اور خبر گیری کی ضرورت ہے ورنہ ممکن ہے کہ ہاضمہ مین فتور واقع ہو جائے فی الحقیقت کھانے مختلف قسم کے ہونے چاہئین اور بچون کے کھانے مین بعض چیزین ایسی بھی ہون جن کا انھین شان گمان بھی نہ ہو، اس کے علاوہ وقت اور قاعدہ کی پابندی لازمی ہے۔

کھانا کھانے مین جو وقت بچون کا صرف ہوتا ہے وہ یکسان نہین ہوتا،

بلکہ جلدی جلدی بہت سے کھانے والے ہوتے ہیں اور بعض بغیر پورے طور پر
چبائے ہوئے نگل کر کھاتے چلے جاتے ہیں جلد جلد کھانے کی عادت بہت
خراب ہے اس سے ہاضمہ میں فتور ہو جاتا ہے اور دانت جلد سڑ کر بیکار
ہو جاتے ہیں برخلاف اسکے بعض بچے اگر روکے نہ جائیں تو گھنٹوں کھانے
میں لگا دیتے ہیں ہوشیار ماں اور دایہ کا فرض ہے کہ جو بچے جلد جلد کھانا
کھاتے ہیں ان کو کھانے وقت باتیں کرنیکی ترغیب دلائے اور جو بچے کہ باتیں
بہت زیادہ کرتے ہیں اور کھانے کے ساتھ گھنٹوں تک شغل کیا کرتے ہیں
ان کو منع کرے اور روکے

اگر بچہ ہوا خوری کرکے یا کھیل کر آیا ہو تو اس کو بیس منٹ تک کسی ٹھنڈے
کمرے یا برآمدے میں آرام کرنیکے بعد کھانا شروع کرنا چاہیئے

ہر حالت میں بچوں کو نہایت اطمینان اور سنجیدگی کے ساتھ کھانا کھانے
کی تعلیم دیجائے اور حتی الامکان کھانیکو خوشگوار اور مزہ دار کرنا چاہیئے
بچوں کے لئے تازہ پکائی ہوئی غذا بہت مفید ہوتی ہے اور انتخاب میں اوسکے
مقوی اور ہاضم ہونیکا خیال ضرور رکھا جائے

بچے کے سامنے جو غذا رکھی جائے وہ عمدہ اور لذیذ ہو اور اس بات
کی احتیاط رہے کہ خام نہ ہو اور نہ حد سے زیادہ گلی ہوئی ہو بلکہ اچھی طرح پکی
ہوئی ہو۔ اور اس طرز سے سامنے رکھی جائے کہ دیکھکر بھوک زیادہ معلوم ہو برتن

گو قیمتی نہ ہون لیکن نہایت صاف اور خوبصورت ہون، اس غرض کے
لئے سفید چینی کے برتن سب سے بہتر ہین، دسترخوان دُھلا اور صاف ہونا
چاہیئے، ہر گھر مین بارہ دسترخوان تو ضرور ہونی چاہئین ورنہ آٹھ سے تو کم
نہ ہون، چاہے چھانٹی کے کپڑے کے ہون، یا اپنے ہی پرانے کپڑون سے
بنائے جائین لیکن تعداد مین زیادہ ضرور ہون، کیونکہ ہمیشہ دھوبی جلد
نہین لاتا،

ہمارے کھانون مین ہلدی اور روغن کا زیادہ استعمال ہوتا ہے
اور ان چیزون سے رنگت اور چکنائی آجاتی ہے اور جب دسترخوان پر یہ
گرتی ہین تو ایسے دسترخوان جلد میلے خراب اور بدنما ہو جاتے ہین،

بچون کو ہمیشہ ٹین مین بندشدہ، یا عرصے کی تیار شدہ غذا ئین
ہرگز نہ دیجائین، ایسی غذاؤن کا نام تو بہت عمدہ تراش خراش کر لوگ رکھدیتے
ہین لیکن کون جانے کہ مرے ہوے جانورون کے گوشت سے وہ بنائی گئی
ہین یا زندہ کے،

گوشت کی بنائی ہوئی چیزین تو ہرگز مسلمانون کو نہ اپنے اور نہ بچون کی
غذا کیواسطے لینی چاہئین، کیونکہ ولایت مین تو ذبیحہ بجز یہودیون کا اور کہین
نہین ہوتا،

خصوصاً بچے کی ناسازی طبیعت کی حالت مین ٹین مین بند شدہ ولایتی

غذاؤن کے استعمال مین عجلت نہ کرنی چاہئے، اکثر فیشن کے دلدادہ لوگ یہ کیا کرتے ہین، کہ بچے کی طبیعت ذرا ناساز ہوئی، اور فوراً بازار سے چھوٹے بڑے ٹین منگاے، اور چند دنون تک بدقسمت بچے کو وہی محفوظ زہر کھلاتے رہے، اسکے علاوہ ہندوستانی مائین اون غذاؤن کی خاصیت و اثر اور پکانے کی ترکیب سے محض ناواقف ہوتی ہین اسلئے اونکو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، مریض بچون کے لئے ایسی غذائین مثلاً چوزے کی یخنی، یا پاے کی جیلی، یا آش جو، یا دودہ کی پڈنگ کا بنانا تو غالباً کوئی مان نہ جانتی ہوگی، لیکن مونگ کا پانی یا چاول کی پیچ یا پتلی کھچڑی بھی مزیدار پکانا شاذونادر مائین جانتی ہین،

بچون کے لئے گوشت تازہ ہونا چاہئے، باسی پکا ہوا نہ ہو، خواہ بھنا ہوا ہو، یا قلیہ، لیکن خوب گلا ہوا ہو، اگر ڈاکٹر کی راے یہ ہو کہ صرف گوشت کم گلایا جاے تاکہ اُسکی حدت و حرارت شوربے مین نہ آسے تو ویسا ہی کرنا چاہئے، تیز بخارون مین جو غذا مین دی جائین اُنکو اصلاح کرکے پکایا جاے مثلاً اگر قبض رہتا ہے تو ایسی ترکاری جس مین نمک زیادہ ہو، جیسے پالک، خرفہ کا ساگ وغیرہ ڈالا جاسے اگر قبض نہین ہے، تو لوکی، گھیّا، گاجر، وغیرہ ڈالکر اصلاح کیجاے، زیادہ سرخ مرچ تو بوڑھون کو بھی نقصان کرتی ہے، نہ کہ بچونکو، ہرگز اُن کو مرچ نہ دیجائے، اگر آئندہ کے واسطے اُنکو سکھانا ہے تو سیاہ مرچ

دینی چاہیئے زیادہ مرچ سے بہت نقصانات ہوتے ہین، جو لوگ
زیادہ مرچ کے عادی ہین، اگر نہ کہائین توقبض کی شکایت ہوجاتی
ہے، بچون کی غذا مین گرم مسالا نہ ہونا چاہیئے، کیونکہ ایسی چیزون
کے کہانے سے معدہ ان چیزون کا عادی ہوجاتا ہے، اور پہر بغیر
ان کے ہضم ہی نہین کرسکتا،
گوشت کی عمدہ بدل دال ہوسکتی ہے، اور کئی طرح پکائی
جاسکتی ہے، مثلاً گوشت کے آب جوش مین دال پکائی جائے۔
اور اوس مین آلو کو چہل کرکے ڈالدیا جاے دودہ کی پڈنگ یعنی
فیرنی بچون کے لئے عمدہ غذا ہے، اس فیرنی مین ایک سیر دودہ
پاو سیر چاول اور تین چھٹانک شکر ہونی چاہیئے، چاول اور
دوسری چیزون کو خوب پکانا چاہیئے، تاکہ نشاستہ کا
جزو پورے طور پر زائل ہوجاوے اور ہضم مین فتور
نہ پیدا کرے۔ یہ غذائین ہمیشہ دہیمی آنچ مین پکانی چاہیئین،
اور جہان تک ممکن ہو کوئلہ کی آنچ ہو، اگر ان باتون کا خیال
نہ رکہا جاے اور پکانے والون کو وقتاً فوقتاً ہدایت نہ کیجاے
تو اچھے کہانے بہی خراب ہوجاتے ہین، اور بچون کے ہاضمہ مین فتور
پڑجاتا ہے، خالص دودہ مین قدرسے چاول ڈالکر ایک یا دو چمچہ شکر

خوب حل کی جائے چولہے یا انگیٹھی پر ہلکی آنچ مین کم از کم ڈھائی گھنٹے تک پکائی جاسے، اور پھر تیز آنچ پر دس منٹ تک رکھی جاسے، تاکہ (پڈنگ) فیرینی کے اوپر سرخی آجاسے۔

اسیطرح اوٹ میل، سوجی، اور دلیہ، کو خوب پکا کر ہضم کے قابل کرلینا چاہیے، اور یہ چیزین ہضم کے قابل جب ہی ہوتی ہین کہ نشاستہ کا جزو خوب تحلیل ہوجاسے۔

بچون کے واسطے روسے کی چپاتی خوب ہوتی ہے معمولی سفید ڈبل روٹی مین کوئی مقوی اجزا نہین ملاسے جاتے، اور اکثر گندی ہاتھون کی بنائی ہوئی ہوتی ہین، کوکو، دودھ روسے کی ڈبل روٹی، چپاتی، خشکہ دودھ، مکھن، جام، یہ سب بچون کے لیئے شب کی غذا مین بہت مناسب چیزین ہین۔

مناسب پھل اور ترکاریون کا انتخاب بچون کو لئیے بہت ضروری ہی تاکہ ہاضمہ مین فتور نہ ہو اور قوت بھی پیدا کرین، انجیر اور انگور کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن انگور کے بیچون سے بہت احتیاط رکھی جاسے کیلہ بھی اچھا ہوتا ہے

اکثر بچے اسکول جانیکی وجہ سے یا تو عجلت سے کھانا کھاتے ہین یا بغیر کھائے ہوسے چلے جاتے ہین اور اونکے اوقات غذا کی پابندی نہین کیجاتی، صبح کے وقت کام شروع کرنیکے قبل بچونکو عمدہ ناشتہ کی ضرورت پڑتی ہے

جس مین روٹی دودھ انڈا مکھن اور بادام کا حریرہ وغیرہ ہونا چاہیئے اور ان
سب کے لئے بیدار ہونیکے بعد کافی وقت ملتا ہے۔ اسکول سے واپسی
کے بعد بچون کے لئے عمدہ غذا ضروری ہے لیکن موسم گرما مین دودھ فیرنی
بھنے ہوے میوہ جات مناسب ہوتے ہین۔ دوپہر کو سونے اور آرام کرنیکے
بعد سہ پہر کو کھانا مناسب ہوتا ہے۔ بچون کو پانی کم پلانا مفید نہین اور خاصکر
شمالی ہندوستان کے گرم حصون مین، صبح و شام کے کھانون کے درمیان
مین پانی پینے سے قبض کی شکایت نہین ہوتی۔ لائم جوس، چاء، قہوہ، لیمونڈ،
سوڈا، اور شراب بچون کے لئے بہت زیادہ مضر ہین،

امرود ناسپاتی کیلہ، انناس سیب کو اگر شکر کے ساتھ جوش دیکر بچون کو دیا جائے
تو بہت مفید ہے، اور انکو مرغوب بھی ہے، ایک پونڈ سیب کے چھوٹے چھوٹے
ٹکڑے کر کے نصف پونڈ شکر ملا کر ایک بڑے پیالے مین رکھو، اور چار بوتل کھولتا
ہوا پانی ڈالکر اتنی دیر تک رہنے دو کہ پانی ٹھنڈا ہو جائے، بعدازان سیب کو
مل ڈالو، اور ایک گھنٹے تک رکھا رہنے دو، اور پھر چھان لو، اسطرح ایک قسم کا
شربت بنجائیگا، جو مریض بچون کو بہت مفید ہوتا ہے، اور اگر بچے چبا کر کھانیکے
قابل ہین تو بارلی واٹر ملا کر پلانا چاہیئے اور بجائے ملنے کے ٹکڑے ہی رہنے دیئے
جائین، خام فواکہات بچون کو شاذونادر دیئے جائین، بیر، خوبانی، کروندہ وغیرہ
خاص طور پر بچون کے لئے مضر ہوتے ہین،

بھنے ہوئے فروٹ اور اوٹ میل پاج سے اجابت کھلکر آجاتی ہے لیکن چونکہ وہ امعا میں خراش پیدا کرتے ہیں، اسلئے مناسب نہیں ہے کہ اجابت کیلئے روزانہ استعمال کئے جائیں، ورنہ آخر اثر زائل اور معدہ ضعیف ہوجاتا ہے، اسلئے بدل بدلکر چیزوں کو دینا چاہئے وہ میوے بھوئے جا سکتے ہیں جن میں گودا ہوتا ہے، اور جن میں کودا نہیں ہوتا وہ نہیں بن سکتے، اور نہ انکا استو بنتا ہے، بھونے کی ترکیب یہ ہے کہ میوے کو گل حکمت کرکے بھوبل میں دبادیا جائے، ایسے بھنے ہوئے میوے جوش دیکر چاشنی میں ڈالدیے جائیں، اور یہ بچونکو کھلائے جائیں، تو زیادہ مفید ہوتے ہیں، علالت کی حالت میں کسی میوہ کو طبیب یا ڈاکٹر کی اجازت بغیر ہرگز نہیں دینا چاہئے، بادام پستے بھی اگر دیے جائیں تو بھی انکو صاف کرا ہی یا کسی اور چیز میں بھون لینا چاہئے،

فروٹ میں شکر زیادہ دینے سے نفخ، اور بدہضمی ہوتی ہے بچونکو چربی دار غذا کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے، اگرچہ بہت سے بچے اسکو پسند نہیں کرتے پھر بھی، اور کوکو کے ساتھ بالائی بھی دیجا سکتی ہے،

پانچ سال کے عمر والے بچوں کو زیادہ گوشت کی ضرورت نہیں ہوتی اور ان کو غذا میں عموماً دودھ، چاول، چپاتی دیجائے، گاہے گاہے اگر گوشت بھی دیا جائے تو زیادہ گلایا نہ جائے، اور جہانتک ممکن ہو شوربے پر اکتفا کیا جائے، اسکے علاوہ انکی غذا میں برشت انڈا، ترکاری، بھنے ہوئے فروٹ، دال، شوربہ، مچھلی، بھی ہوتی ہے، مچھلی کے کانٹے کی بابت احتیاط رہنا چاہئے، جب بچے کو

گوشت دینا شروع کیا جاتے، تو پہلے پرند کا دیا جاے، پانچ برس کے بعد
چوزہ دیا جاسٔے، لیکن چوزہ ہفتہ دو ہفتہ سے زیادہ کا نہ ہو، اگر بکری کا گوشت
دین تو حلوان کا تازہ گوشت ہونا چاہیئے، اور یہ بھی ایک روز ناغہ دیکر دیا جا سکتا
ہے، لیکن گوشت عمدہ، ملائم اور خوب پکا ہوا ہونا چاہیئے،

دو سالہ بچوان کی غذا حسب ذیل ہے۔

بلحاظ موسم سات آٹھ بجے صبح ناشتہ کرایا جائی، ناشتہ مین دودھ
روٹی، مکھن، دینا چاہیئے تین چار گھنٹے خوب کھیلنے کے بعد یعنی گیارہ بجے ایک
پیالہ دودھ، صفائی اور احتیاط سے بنی ہوئی ڈبل روٹی، ورنہ چپاتی، اور
شوربہ یا دال روٹی اور مکھن یا کھیر بھی ہو، دودھ کھانے مین دیا جاے،
پانی نہ دیا جاے، دو بجے صرف دودھ، ایک دو بسکٹ، لیکن بسکٹ
ہندوستان کے نہ بنے ہون، کیونکہ عموماً صفائی اور احتیاط سے نہین بنتے
اور اُنکے اجزا مین بچون کے ہاضمہ کا خیال نہین رکھا جاتا لیکن اگر کہین ایسے
بسکٹ دستیاب ہون جنکے بنانے مین ان تمام باتون کا خیال ہو تو ضرور دینا
چاہیئے، گرمی مین شام کا کھانا پانچ بجے ہونا چاہیئے سرما مین دو بجے صرف
دودھ، اور چھ بجے کھانا دیا جاے، اس وقت اوٹ میل، یا ڈبل روٹی
یا تھولی، کھچڑی، اور جام جس مین بیج نہ ہون یا مکھن، یا دودھ مین بسکٹ ہون
شام کے غسل کے بعد سونے سے پہلے صرف ایک پیالہ گرم دودھ پلانا چاہیئے

بشرطیکہ بچہ ہضم کرسکتا ہو، تیسرے سال ترکاریان اور پھنے فروٹ کا اضافہ کیا جائے، اور بعض بعض بچون کے لئے گاہے گاہے خوب گلا ہوا گوشت، یا چوزے، اور مچھلی کا کباب یا شوربا بے ماہی کافی ہے، لیکن شوربے مین بھی کانٹے کی پوری احتیاط رکھنی چاہیے،

بچہ اگر ہر مہینے قد اور وزن مین بڑہتا ہو تو سمجھنا چاہیے کہ غذا موافق ہے کمزور بچون کو ہر چوتھے ہفتہ وزن کرتے رہنا چاہئے، لیکن مضبوط اور تندرست بچون کو وزن کرتے رہنے کی چندان ضرورت نہین ہے، کیونکہ بعد چندے وزن کرنیکی عادت بلائے جان ہو جاتی ہے، اور ہر وقت یہ خیال کہ فلان بچے کا وزن اس ماہ مین اسقدر گھٹ گیا، اور فلان کا اس قدر ایک مصیبت ہے وزن تو ذرا دیر مین گھٹ بڑہ جاتا ہے، مگر تمیزدار والدین بچے کی تندرستی کی حالت کو نظر سے خوب اندازہ کرسکتے ہین۔

سونا اور آرام

بچے خواہ کسی عمر کے کیون نہ ہون، زیادہ تر دن مین سوتے رہتے ہین، کم عمری مین مدرسہ بھیجکر ہم انکی نمو کو روکدیتے ہین، جو بچے اعتدال کے ساتھ بڑھتے، اور موٹے ہوتے ہین، ان کے اعصاب پر اول تو یون ہی اثر پڑتا رہتا ہے، اور پھر کم عمری مین اسکول مین داخل کرادینے

سے اور بھی زیادہ دباؤ انپر پڑجاتا ہے۔

یہ مسلمہ مسئلہ ہے کہ شیرخوار اور کم عمر بچون کو زیادہ سونے کی ضرورت ہی، ایک دن اور رات مین چودہ یا سولہ گھنٹے چار پانچ برس کے بچے کے لئے سونا زیادہ نہین ہوتا،

مدرسہ جانے والے بچے کو کسیقدر کم سونے کی ضرورت ہی، اسکو عمر کے لحاظ سے بارہ سے چودہ گھنٹے روزانہ سونا چاہیئے، جرمنی مین اسکول کے بچون کی دماغی حالت، اور کیفیت کا تجربہ پوری تحقیق کے ساتھ کیا گیا ہے، اُنکی تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جسقدر تعلیم کے لئے کم گھنٹے اور سونے کے لئے زیادہ گھنٹے رکھے جائینگے، اسیقدر نتیجہ قابل اطمینان ہوگا چھوٹے اور شیرخوار بچے سایہ دار برآمدے مین دن کیوقت سُلائے جاسکتے ہین، لیکن سونیکے وقت اونکو ہلایا نہ جائے ورنہ نیند پوری نہ ہوگی، اور تروتازگی حاصل نہ ہوگی،

بڑے بچے جنکی عمر ین چار سال سے سات سال تک ہون، بند کمرہ مین دن کے وقت سُلائے جائین، اور اُس کمرہ مین کھلونے وغیرہ نہ ہون ورنہ اُنکو دیکھکر نیند بڑی مشکل سے آئیگی،

علیحدہ علیحدہ کمرون مین بچے جب سُلائے جائین تو خوب آرام سے سوتے ہین۔ اور حتی الامکان کمرے جداگانہ ہونے چاہئین، ایک ہی کمرے مین

بہت سے بچون کو سلا دیتے ہین جو جسمانی اور دماغی نقصان ہوتا ہے اُسکا کچھ اندازہ نہین کیا جاتا، اگرچہ کچھ کے ہوادار ہونیکی وجہ سے ممکن ہے کہ زیادہ خراب اثر نہ ہو، لیکن اس مین کوئی شبہ نہین کہ بچے کمزور اور نحیل اُٹھتے ہین۔

بڑے بچون کو اندھیرے، اور تنہائی مین خوف معلوم ہوتا ہے، لہذا اسکو معمولی، اور خفیف بات نہ تصور کرنا چاہئے، بچے ڈرتے ہون تو تھوڑی دیر سونے کے قبل بیٹھا رہنا چاہیے، اور کمرے مین شب کے وقت روشنی ہمیشہ ہونا چاہیے،

جو بچے کمزور ہوتے ہین، اور قدرتی طور پر شب مین دیر مین سوتے ہین اُنکو سونیکے قبل نیم گرم پانی مین قدرے نمک ملاکر اسپنج کردیا جایا کرے، تو اُنکو آرام سے نیند آتی ہے، ایسے بچون کے لئے دیہات کی زندگی، اور خوب صاف اور ستھری ہوا کی بہت ضرورت ہوتی ہے، اور نوشت وخواند شروع کرنے مین ذرا توقف کرنا چاہئے، کنڈرگارٹن کی تعلیم، اور بہت سے بچون سے ملنے جلنے کا اثر اُن کے اعصاب پر پڑتا ہے جسکا نتیجہ تھوڑے دنون کے بعد یہ ہوتا ہے کہ مختلف طور پر اعصابی کمزوریان پیدا ہوجاتی ہین،

سونے مین بھی وقت کی پابندی لازمی ہے، غسل دینا، دانتون مین برش یا مسواک کرنا، اور ایک پیالہ گرم پانی دودھ، یا کسی دوسری غذا کا سونیکے وقت دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

مسلمان بچونکے لئے ضروری ہے کہ شب کو سوتے وقت عادت ڈالیجاسے کہ وضو کرکے اور نماز پڑھکر آرام کریں، شب کو نو بجے سونیکا وقت مقرر کیاجاسے تاکہ علی الصباح سورج نکلنے سے پہلے عبادت کرکے دنیا کے کاموں مین لگ جائین، نماز کی تاکید ہفت سالہ بچے کو کرنی چاہیئے جسمانی اور دماغی نشو ونما کے لئے آرام کرنا اور سونا بہت ضروری ہے، اور یہ اوسی حالت مین ممکن ہے جبکہ کھانے، پینے، سونے، کھیل کود، وغیرہ مین وقت کی پابندی کرائی جاسے اور ہر قسم کی اشتعال انگیز باتوں سے پرہیز کیا جاسے،

چھوٹے بچونپر خوف کا نہایت خراب اثر ہوتا ہے، یہ خیال نہ کرنا چاہیئے کہ صرف قلب سے اسکو تعلق ہے، بلکہ اُن کے اعصاب پر بھی اضمحلال پیدا کرتا ہے، کمزور بچوں کے دلوں سے خوف دور کرنے کی آسان ترکیب یہ ہے کہ بچوں کے سوالات وشبہات کا جواب عقلمندی اور سچائی کے ساتھ دینے کے لئے ماں ہروقت تیار رہے، اور اونکو سکھانا چاہیئے کہ جو کوئی بات اُنکو دریافت کرنا ہو، اسکو ماں ہی سے دریافت کیا کریں۔

عقلمند ماں کبھی پسند نہ کریگی کہ مکان سے دور غیروں کے ساتھ جاکر اسکا بچہ سوسے، اور وہ لوگ اوسکو خوف اور ڈر دلائین، یا خراب عادات سکھائین،

نیند مین سونے یا آرام کے وقت بچے کو پورے طور پر گرم رکھنا چاہئیے، لیکن اُنکو بھاری بھاری لحاف یا بھاری کمل نہ اُڑھانا چاہئیے ورنہ ہونیکی وجہ سے اُنکے ابخرات باہر نہین نکلتے ہ سخت سے سخت جاڑے مین بھی منہ کھلا رہنا چاہئیے،

جن بچون کے ہاتھ پاؤن ٹھنڈے رہتے ہون اُنکے بستر مین گرم پانی کی بوتل اسطرح رکھہ دیجائے کہ جلد کو نقصان نہ پہونچے اور سردی سے حفاظت رہے،

بڑے بچون کو مثل شیرخوار بچون کے سکہانا چاہئیے کہ سونے مین شور وغل اگر ہوتا ہو تو اسکا کچھہ خیال نہ کیا کرین، بلکہ سو جایا کرین، مکان مین اسکی ضرورت نہین ہے کہ ہر شخص اسلئے آہستہ آہستہ چلے یا بولے کہ بچے کی نیند مین خلل پڑ جائے گا اگر بچون نے اپنے اعصاب اور جسم کو بہت زیادہ تھکا نہین لیا ہے، اور دن مین کافی طور پر آرام کر لیا ہے، تو اس قسم کے شور وغل سے اُن کی نیند خراب نہ ہوگی،

حال کی تحقیقات اور ڈاکٹرون کے قول سے صاف طور پر پایا جاتا ہے کہ ضعف اعصاب و مرض ہنورس تھینیا کا اصل سبب زمانہ طفولیت اور جوانی کی کم خوابی اور زیادہ وقت تک پڑہنا ہے میرا خود تجربہ ہے کہ جب زیادہ دیر تک کام کیا جاتا ہے اور دماغ تھک جاتا ہے تو سہل بات بھی سمجھہ مین

نہین آتی، کاغذ پڑھ رہے ہین لیکن مطلب ہی نہین سمجھا جاتا- مگر جب تھوڑا
آرام لیکر دیکھا فوراً بات سمجھ مین آگئی- مین نے اپنے منجھلے فرزند کو قرآن مجید
حفظ کرتے وقت دیکھا ہے کہ بعض مرتبہ جب اُنکو سبق یاد کرایا جاتا تھا تو سو
مرتبہ دوہرانے پر بھی یاد نہین ہوتا تھا، لیکن اگر ایک گھنٹہ آرام دیکر پھر پڑہایا
جاتا تھا، تو ذرا دیر مین یاد ہو جاتا تھا، ایسا ہی اثر مین نے اکثر لڑکیون پر بھی دیکھا
ہے، کیونکہ اس زمانہ مین جب کہ میری والدہ زندہ تھین، اور امور ریاست سے
مجھکو فرصت تھی مین اپنا بہت زیادہ وقت اپنے بچون، اور اپنے خاندان
کی چند لڑکیون کی تعلیم پر صرف کرتی تھی، اس مشغلہ کے علاوہ میرا وقت سوزن
کاری جیسے کامون مین ہی گذرتا تھا، کیونکہ ایک سن رسیدہ اور تجربہ کار ڈاکٹر نے
مجھکو ہدایت کی تھی کہ بیکار بیٹھے رہنے سے بہت سے امراض پیدا ہو جائینگے غرض
اس زمانہ مین بچون کی تعلیم و تربیت پر بہت کچھ ذاتی تجربہ ہو گیا ہے، اور اسی
ذاتی تجربہ کی بنیاد پر مین دماغ کو آرام دینے کی بڑی مؤید ہون

اُستادون کو ہمیشہ اس بات پر لحاظ رکھنا چاہیئے کہ بچون کے دماغ پر
ایکدم بار نہ ڈالا جائے، کیونکہ اس سے تندرستی خراب ہو جاتی ہے، اور
جب اُنکو اس امر کا یقین ہو جائے کہ بچہ سبق یاد کرنے مین پوری کوشش
کرتا ہے، لیکن اسوقت اُسکو یاد نہین ہوتا، تو ضرور اُسکو آدھے گھنٹہ کی
مہلت دیجائے، اور پھر اس مہلت کے بعد وہ سبق یاد کریگا تو ضرور

یاد ہو جائیگا۔

ہمنے کتابون مین بھی دیکھا ہے کہ ایک سبق کے بعد جب دوسرا سبق دیا جاوے تو تھوڑی دیر کا وقفہ دیا جاوے اور خصوصاً جب انگریزی کے سبق سے فارغ ہو کر دوسری بات سیکھنے لگیں تو درمیان مین کم سے کم ایک گھنٹہ ضرور آرام کرنا چاہئے۔

اکثر گھرون مین بچون کے سونے کا وقت مقرر ہوتا ہے۔ لیکن خفیف باتون کی بناپر بعض اوقات بچون کے سب لوگ انکی نیند مین مخل ہوتے ہین، اسکول جانے والے بچون کے تمام تعطیل مین چھ گھنٹے پڑھنے کو لئے اور چھ گھنٹے کھیل کود وغیرہ کے اور بارہ گھنٹے سونے کے لئے ہونے چاہئین۔

تازہ ہوا اور روشنی

جس طرح کہ تمام درخت اور نباتات کی نشو ونما کے لئے تازہ ہوا اور روشنی لازمی ہے اسیطرح چھوٹے بچون کو بھی اسکی ضرورت ہی۔ حقیقت مین یہ درست ہے کہ اگر بچون کے کمرون کی کھڑکیان کھلی رکھی جائین تو وہ عموماً بیمار نہین ہو سکتے۔ کمرے کی کھڑکیون کو کھلا رکھنے تازہ اور صاف ہوا مین رہنے اور سونے سے سردی اور زکام سے بچے محفوظ رہتے ہین۔

یہ بھی یقینی بات ہے کہ جو لوگ تازہ ہوا اور آفتاب کی روشنی مین رہتے

ہین وہ تپ دق اور بخار سے محفوظ رہتے ہین،

موسم خواہ بارش کا ہو، یا گرمی کا، بچون کو بند کمرے مین ہرگز رکھنا

چاہیے،

ہر لحاظ سے بچون کے حسب حال مکان ہونا تو مشکل ہے، لیکن بچون کے

سونیکے کمرے مین ہمیشہ تازہ ہوا کا گذر ہونا چاہیے،

گرمی اور برسات کے موسم مین سایہ دار برآمدے کے نیچے پختہ

فرش پر دری بچھا کر بچون کو کھیلنے کے لئے اُتار دینا چاہیے

بچون کے کمرے مین میلے کچیلے رومال اور گندی اور کثیف چیزین جنسے

ہوا خراب ہوتی ہو ہرگز نہ ہونی چاہیئین،

کمرے مین فرش بچھانیکے لئے بہترین فرش آئل کلاتھ کا ہوتا ہے، اور اگر

کپڑا نم کرکے اوسکو روزانہ پونچھ دیا جاے تو گرد وغبار سے بالکل صاف

ہوجاتا ہے، بچونکا کمرہ بمقابلہ دیگر کمرون کے زیادہ صاف اور فرحت بخش

ہونا چاہیے، اور کمرے کا ٹمپریچر ۶۵ درجہ کا ہر وقت رکھنا چاہیے۔

ورزش

اگر بچہ تندرست اور مضبوط ہے، اور ادہر اُدہر دوڑنا چاہتا ہے

تو بچے کو دوڑنے یا چلنے پھرنے سے ہرگز منع نہ کرنا چاہئے۔ جن بچوں کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں، اور ہڈیوں میں قوت نہیں ہوتی، وہ دوڑنے یا چلنے کی خواہش نہیں کرتے، یہ سچ کہا ہے کہ "چلانے پھرانے سے نقصان بہت ہوتا ہے" لیکن یہ سب نقصان بچے کے خود بخود چلنے سے نہیں ہوتا بلکہ بچے کو جب چلایا جاتا ہے تو یقیناً اُسکے اعصاب وغیرہ پر زور پڑتا ہے۔

سات برس کے بچوں کے لئے دور تک یکساں قدم اٹھا کر چلنا خلاف طبیعت ہے، اگر بچے میدان میں کھیلنے کے لئے چھوڑ دیے جائیں تو کبھی وہ دوڑتے ہیں، کبھی بیٹھتے ہیں کبھی اُچھلتے کودتے ہیں، غرض کہ خود بخود نقل و حرکت کرنے سے تھکتے بھی نہیں، اور ہاتھ پاؤں میں قوت آتی ہے اگر بچے کو اپنی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو ہرگز دور تک پاؤں پاؤں نہیں چلتا صرف دور تک بڑوں کے ساتھ چلنا ہی اون کو نقصان نہیں کرتا بلکہ بڑوں کا چھوٹے سے چھوٹا قدم بھی اُنکے لئے بڑا ہوتا ہے، اور وہ اصل میں زیادہ نقصان کرتا ہے اور دس پانچ ہی قدم چلنے میں بچوں کو تکان ہو جاتا ہے۔ اگر بود و باش شہر کی ہو تو بچے کو کبھی ٹٹو پر باغ میں لیجا کر کھیلنے کے لئے اتار دینا چاہئے، کمزور بچوں کے لئے ٹٹو کی سواری خاص طور پر مفید ہوتی ہے۔

لباس

بچوں کے لباس میں تین باتوں کا خاص طور پر لحاظ بہت ضروری ہے۔

(۱) آرام دہ ہو اور نقل و حرکت مین مانع نہ ہو۔

(۲) گردن سے پاؤن تک یکسان گرم ہو۔

(۳) صاف ستھرا ہو۔

آرام جب ہی ملتا ہے جب لباس خوب ڈھیلا ڈھالا ہو، کہین سے تنگ اور کسا ہوا نہ ہو اور اوس سے اعضا، اور پھیپڑون پر دباؤ نہ پڑے لڑکے، اور لڑکیون دونون کے لئے ڈھیلے کرتے بہت موزون ہوتے ہین اور خاصکر جب کھُلے سکتے ہون

جس قدر لباس کم ہوگا اسی قدر اُنکو آسانی ہوگی اور آرام ملیگا۔

باریک یا دبیز اونی کپڑے بہت مناسب اور عمدہ ہوتے ہین۔ گرمی کے سخت موسم مین ریشمی کپڑے جو دہوئے جاسکین پہنانے چاہئین لیکن ریشمی لباس کے نیچے اونی بنیان وغیرہ ضرور ہو۔

پاؤن اور ٹانگون مین باقاعدہ دوران خون جاری رہنے پر جسم کے صحیح آرام کا انحصار ہے سردی کے موسم مین جب بچے پیرون چلے تو گرم پاتا بے، اور ڈہیلے جوتے، بوٹ جنکے اندر فلالین کا استر ہو، اور ملائم چمڑے کے بنے ہوئے ہون، مناسب ہوتے ہین، مکان سے باہر سلیپر یا سینڈل (چپل) پاؤن کی حفاظت بخوبی نہین کرتے، اور خاص کر جہان متعدی جراثیم ہر جگہہ ہوتی ہین پاؤن مین خراش یا زخم وغیرہ ہو تو جراثیم کے داخل ہو جانیکا اندیشہ بہت رہتا ہے

یہ بھولنا نہ چاہیے کہ بچون کے پاؤن پنجے کے قریب چوڑے ، اور ایڑی کی طرف پتلے ہوتے ہین ، اون کے جوتے ہمیشہ آرڈر دیکر بنوائے جائین اور ہوبہو پاؤنکی شکل کے ہون ہر ایک پاؤنکا پنجہ چوڑا ، اور ایڑی پتلی ہوتی ہے لیکن تیمورشاہی ، یا فرانسیسی وضع کا جوتا پہنتے پہنتے صورت بدل جاتی ہے ، جو ہمیشہ جوتا چوڑے پنجے کا پہنتے ہین اُنکے پاؤن ہمیشہ بچونکی طرح رہتے ہین ، اور اونچی ایڑی کا جوتا پہننے سے پاؤن بدشکل ہوجاتے ہین

لباس کی دوسری خاصیت یہ ہونی چاہیے کہ وہ یکسان گرم ہو اور یہ جبھی ممکن ہے کہ ایک ہی قسم کے کپڑے کا گردن سے لیکر پاؤن تک کا لباس بنایا جاوے ، اور گھٹنون کے نیچے جرابین ہونی چاہیئین ، اگر جسم کے اوپر جلد سے ملا ہوا ایک ہی قسم کا لباس ہو تو اوپر کا لباس خواہ کسی پارچہ کا کیون نہ ہو ، کچھ ہرج نہین ہے البتہ یہ ضرور ہے کہ نہ تنگ ہو ، اور نہ بھاری ہو ، دونون قسم کے لباس تنگ اور بھاری ہونے کی حالت مین بچون کو سخت مضر ہوتے ہین ۔

بچون کے لباس مین عموماً جو غلطی کیجاتی ہے وہ یہ ہے کہ سینہ پر دباؤ زیادہ پڑتا ہے ، اور سر لپیٹ دیا جاتا ہے اور بقیہ دیگر اعضا کو برہنہ چھوڑ دیا جاتا ہے ، اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اتنے اعضا کا محفوظ رہنا کافی ہے ، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ برہنہ اعضا مین سردی کا اثر ہوکر کھانسی پیدا ہو جاتی ہے ، سر کو

اگر کسی چیز کی ضرورت ہو تو اسکو خارجی اثرات سے محفوظ رکھنے کی ہے اگرچہ اس زمانہ کا خبط یہ ہے
کہ نہ سر پر ٹوپی، اور نہ پاؤن مین جوتا، حالانکہ دھوپ اور سرد ہوا سے سر کو بچانا ضروری ہے
سب سے زیادہ اسبات کے خیال رکھنے کی ضرورت ہے کہ گرمی سے سردی مین اور سردی سے
گرمی مین یکایک بچونکو نہ لیجائین یا بضرورت کبھی گرم کپڑون مین اور کبھی سرد کپڑون مین
رکھنا بھی نقصان کرتا ہے ہمیشہ موسم کے لحاظ سے کپڑونکے استعمال کی عادت سکھانی چاہیے
خارجی اثرات جو ہوا لباس (گرمی، سردی) سے پہونچتے رہتے ہین اون مین عادت کو بھی بڑا
دخل ہے۔ پہاڑی لوگ جو کہ سخت سرد مقامات مین رہتے ہین اپنے بچون کو پیدایش کے چند ہفتونکے
بعد ہی پہاڑ کے چشمون (جہان پانی جھرتا رہتا ہے) مین ڈالدیتے ہین اور پانی اونکے سرونپر ٹپکتا
رہتا ہے اور چونکہ وہ عادی ہو جاتے ہین اسلیے سخت سے سخت سردی مین بھی تندرست
رہتے ہین بچونکو گرم لباس کا اعتدال سے زیادہ عادی بنانا گویا اون کو کمزور کرنا ہے اور پھر ایسی
حالت مین تھوڑی سی بے احتیاطی سے نقصان پہونچ جاتا ہے۔

لڑکیون کے لیے باڈی موزون نہین ہوتی تا تجیر کو مانع ہوتی ہے اور سینے کے حصہ کو
پولس کیطرح ڈھانکے رہتی ہے، قلابین یا بنیان جو بدن پر خوب ٹھیک ہو اس سے بہتر ہوتی ہے،
اور اسکول چھوڑنے تک پہنائی جاسکتی ہے عرب کا لباس جو ایک قدیمی لباس ہے، اور تصاویر کے دیکھنے سے
معلوم ہوتا ہے کہ دو ہزار برس سے کم کا نہین ہے، صحت کے واسطے بہت مفید ہے جو اب تک مسلمانو مین رائج ہے
لیکن ٹرکی مین اب چھوڑا جا رہا ہے اور جدید کاٹ چھانٹ نے سب پر اثر کیا ہے جو نہایت مضر صحت ہے
ڈاکٹر اسپرنگ کو بہت منع کرتے ہین، لیکن ہمارے ہندوستان مین اسکا

رواج پھیلتا جاتا ہے، بہت سی عورتین اکثر پیٹھ کے درد مین مبتلا رہتی اور شکایت کرتی ہین
اگر اسکا سبب تلاش کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ پیٹھ کے اعصاب کمزور پڑ گئے ہین، اور کمانی
استعمال کرنیکی وجہ سے اچھی طرح اعصاب مضبوط نہین ہوسکتے، کمانی لگانیکی دوسری خرابیان یہ ہین کہ نوجوان
لڑکیونکی ریڑھ کی ہڈی خم ہوجاتی ہے اور پھیپھڑونکے دبنے کی وجہ سے کمی خون کی شکایت لاحق ہوتی ہے

لباس مین صفائی بھی ضروریات سے ہے گرمی کے موسم مین دو بار اور دوسرے دنون مین روزانہ
ایک مرتبہ بچونکے کپڑے بدل دینا چاہئے بھیگے ہوئے کپڑے پہنے رہنے سے جلد کو نقصان پہونچتا ہے سرخی
لگ جانے، اور جلد پر چکتے پڑ جانیکا اندیشہ رہتا ہے اسکے علاوہ بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہے چونکہ بچے
متعدد جوڑے ہونے چاہئیں، اور اونی لباس گھر ہی مین دھوئے جائین کیونکہ گھر ہی مین ہوشیاری سے بہتر
دھوئے جا سکتے ہین دھونیکے ٹھنڈے پانی مین صابون کے جھاگ استعمال کرنے چاہئیں اور ایک چمچہ اچھا
فی بوتل پانیکے حساب سے بورکس [illegible] ملا دیا جائے تو پانی ہلکا ہوجاتا ہے، دو تین گھنٹے تک
کپڑے کو اس پانی مین بھگوئے رکھین، اور پھر بارش کے پانی یا بہتے ہوئے پانی مین کھنگال کر دھوپ مین
خشک کرلین جو جوش دیا ہوا پانی بھی جب کہ ٹھنڈا ہوگیا ہو اونی کپڑے دھونے کے کام آسکتا ہے
اس طریقہ پر دھونے سے کپڑے سکڑنے نہین پاتے، اور ملائم رہتے ہین اور پھٹتے بھی کم ہین
معمولی طور پر پانی مین اون کو کبھی نہ دھویا جاوے۔

بچون کے بستر بھی ہلکے ہون، گردن سے پاؤن تک اونی گمنیشن (جو شب خوابی کا
مخصوص لباس ہے) شب مین پہننے کیلئے ہو تو بہت اچھا ہے اور بجائے بھاری
رضائیون کے کمبل اوڑھنے کے لئے ہون تو بہت مناسب ہے۔

امعاء

ایک سال سے کم عمر والے بچے کو دن مین دو تین مرتبہ اجابت ہونی چاہیئے، دوسرے سال مین بہت سے بچون کو دن مین صرف دو بار اجابت ہوتی ہے، اور اُسکے بعد دن مین ایک مرتبہ سہ سالہ بچے کی اجابت کا رنگ بمقابلہ شیر خوار کے کسی قدر بھورا ہوتا ہے، لیکن سفید یا سخت یا سیال نہ ہو، بلکہ ملائم، ہلکی، اور بھورے رنگ کی ہونی چاہیئے۔

قبض اور دیگر اس قسم کی شکایات سے محفوظ رہنے کی تدبیر یہ ہے کہ غذا آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھلائی جائے، غذائین مختلف قسم کی ہون کھلے میدان مین ورزش کرائی جائے، گرم غسل کے بعد تھوڑا اسپنج کیا جائے اور یہ بھی لحاظ کیا جائے کہ بچے کو روزانہ اجابت وقت مقررہ پر ہوتی ہے کہ نہین۔

مثانہ

تمام بچون کو عادت ڈلوانا چاہیئے کہ وقتاً فوقتاً اپنے مثانہ کو خالی کرتے رہین

تین سال سے چھ سال تک کم از کم تین تین گھنٹے کے بعد پیشاب ہونا چاہیئے، اور اسی کی عادت ڈلوانی چاہیئے کمزور بچے شب مین مشکل سے

پیشاب روک سکتے ہین بستر پر پیشاب کرنے کی عادت تکلیف دہ ہوتی ہے لیکن بچے اگر اوقات مقررہ پر پیشاب کرنے کے عادی بنائے جائین تو رفتہ رفتہ یہ عادت چھوٹ جاتی ہے، ہر شب مین ایک یا دو بار بچے کو اُٹھا کر پیشاب کرا دینا چاہیے، اور یہ خیال ہونا چاہئے کہ جگا دینے سے اُس کی نیند جاتی رہیگی کیونکہ بچے اکثر پیشاب سے فارغ ہونے کے بعد جلد سو جاتے ہین یہ امر آیا کی ہوشیاری پر مبنی ہے کہ وہ بچہ کو زبان کھلنے سے پہلے اشارہ کرنا سکھائے اور دونون پاؤن پر بٹھا کر پیشاب کرنے کی عادت ڈلوائے۔

اگر کچھہ تدبیر کارگر نہ ہو اور بچہ بستر ہی پر پیشاب کر دیتا ہو تو ماں کو چاہیے کہ اُسے پیٹ کے بل نہ لٹائے تمام دن کھلے میدان مین رکھا جائے، غذا سادہ اور معمولی دی جائے اگر ان تدابیر سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے، چھوٹے چھوٹے کرم امعا مین پیدا ہو جانے سے بعض اوقات خراش معلوم ہوتی ہے اور پیشاب بار بار معلوم ہوتا ہے، ان شکایات پر جلد توجہ کرنا ضروری ہے، پیشاب کرانے مین بار بار ہاتھہ سے چھونے کا اثر نہ صرف اعضا پر خراب پڑتا ہے بلکہ خراب عادت پڑ جاتی ہے جو عمر بھر نہین جاتی، تازہ ہوا مین رہنے، اور بلا مسالے اور مرچ کے غذا دینے، اور روزانہ ٹھنڈے پانی کے غسل سے یہ شکایات رفع کیجا سکتی ہین یون تو بچے زیادہ پیشاب کرتے ہین اور بالخصوص غذا کے بعد لیکن عمر کی ساتھہ ساتھہ کمی ہوتی جاتی ہے

گر دانت نکلنے کے زمانے مین غیر معمولی طور پر زیادتی ہو جاتی ہے
بچہ کا پیشاب بہت صاف اور زردی مائل ہوتا ہے اس مین کسی قسم کی
بو نہین ہوتی اور کپڑے پر دھبہ نہین آتا لیکن اگر سرخ رنگ کے دانے ہون
تو سمجھ لینا چاہیے کہ بچے کو دودھ یا کسی اور قسم کی غذا جو کثرت سے دیجاتی ہے
اوس مین پانی کا حصہ بہت کم ہوتا ہے یہ سرخ رنگ کے دانے یورک ایسڈ
(Uric acid) ہوتے ہین اور اس بات کو ظاہر کرتے ہین
کہ گردے اچھی طرح نہین دُھلتے

بعض بچون کو چنک کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے جسکی وجہ سے تکلیف معلوم ہوتی ہے عام سبب
اس شکایت کا اکثر قبض ہونا اور دیر تک بیٹھکر پڑھنا اور ورزش کم کرنا
ہوتا ہے، جو لڑکی سن بلوغ کو پہونچ گئی ہو اُس کو سخت کرسی پر جھکے ہوئے دیر تک
بیٹھکر سینا یا پرونا مناسب نہین ہے پانی مین اوٹ میل ملا کر پندرہ منٹ تک
غسل کے وقت بیٹھنے سے تسکین ہوتی ہے، ورزش اور سونے مین کمی نہ کرنا
چاہیے، اور اجابت کا خیال رکھنا چاہیے۔

مستقل اور اصلی دانت

ساتوین سال اصلی دانت نکلنا شروع ہو جاتے ہین اور چودھوین
سال بجائے دودھ کے دانتون کے کُل دانت اصلی ہو جاتے ہین۔

یہ ضروری ہے کہ اصلی دانت ٹھیک اپنی جگہہ نکلین اور اس کے لیئے
مناسب ہے کہ گاہے گاہے ایک اچھے دندان ساز کو دکھاتے رہین
اگر دودہ کے دانت جبریہ نکلوا ڈالے جائین تو اصلی دانت جو بجائے اُن کے
نکلتے ہین وہ سیدہی قطار مین نہین نکلتے ہین بلکہ ٹیڑہے نکلتے ہین۔

نیچے کے دو دانت اول نکلتے ہین۔ بعد ازان اوپر کے دو دانت
نکلتے ہین۔ اور اسی طرح نیچے اور اوپر کے مسوڑہون مین نکلتے رہتے ہین،
اگر کوئی دانت ٹیڑہا نکلے تو فوراً دندان ساز سے اُسکو درست کرالیا جائے
ورنہ توقف ہو جانے پر مشکل ہوتی ہے چودہوین سال مین ۲۸ دانت
منہ مین ہو جاتے ہین۔

اگر دانت اچھی طرح نہین نکلتے ہین تو غذا کے چبانے مین دقت ہوتی ہے
دانتون کو دن مین تین بار برش سے صاف کرتے رہنا چاہیئے۔ یا مسلمانون کو
وضو مین مسواک کی عادت اختیار کرنی چاہیئے۔ گرم پانی مین ایک چمچہ بائی کار
بونٹ آف سوڈا Bicarbonate of soda ملا کر دانتون کو دہونا
فائدہ بخش ہے اسکے علاوہ مختلف قسم کے منجن بھی استعمال کئے جا سکتے ہین۔

مدرسہ اور تعلیم خانگی

بمقابلہ دیگر ممالک کے ہندوستان مین اوقات مدرسہ کی ترتیب

اور مقدار تعلیم کی تعین مین بہت دقت ہوتی ہے۔

تجربہ سے ثابت ہے کہ موسم گرما مین بچون کا نشو و نما منقطع ہوجاتا ہے اور بہوک اور چستی کم ہوجاتی ہے، تیز اور ذکی بچون کو بھی سبق یاد کرنا گران گزرتا ہے، ایسی حالت مین کم عمر والے بچون پر سبق یاد کرنے کا بار ڈالنا غلطی ہے، اور خصوصاً ایسی حالت مین جب کہ صبح کی خوش گوار نیند سے جگا کر اسکول بھیجے جاتے ہین۔

زیادہ عمر کے بچون، اور خاصکر لڑکیون کے لیے موسم گرما مین صبح کا مدرسہ مناسب ہے اور مکان پر سبق یاد کرنا ترک کرنا چاہیے تاکہ دوپہر کے وقت سونے اور راحت کا کافی موقع ملے، بعدہٗ غذاے لطیف کھانی چاہیے اور پھر کھلے میدان مین ورزش کرنی چاہیے، لیکن چونکہ ہندوستان مین ایسے کھلے میدان لڑکیون کو نصیب نہین ہوسکتے اسلیے اونکو مدرسہ کا یا گھر کا صحن ہی اس ورزش کے لیے استعمال کرنا چاہیے۔

بارہ برس سے کم سن بچون کو ۴ گھنٹہ ایام سرما مین تعلیم پانا، اور نصف گھنٹے سبق یاد کرنا چاہیے، اور زیادہ عمر کی لڑکیون کو گھنٹہ ڈیڑہ گھنٹہ سبق یاد کرنا کافی ہے۔

زمانہ حال مین درس و تدریس کا اصول ٹھیک طور پر منضبط نہ ہونے سے یہ دقت پیش آتی ہے، کہ صبح سے شام تک ایک سبق کے بعد دوسرا سبق

بچون کو پڑہاتے چلے جاتے ہین جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے اکہ نہ اُس تعلیم سے پڑہنے والون کو کچھہ نفع ہوتا ہے ، اور نہ استعداد بڑہتی ہے ، بعینہ اسکی مثال ایسی ہے کہ جیسے کوئی ثقیل غذا کسی کو دیجاے اور اوس کا معدہ خراب ہوجاے اگر اوس کا اثر دل و دماغ پر نہ بھی پہونچے تاہم یہ ضرور ہوتا ہے کہ اُس کا پڑہا ہوا سبق اسکول سے علحدہ ہونے کے بعد بالکل ملیامیٹ ہوجاتا ہے

بچون کو زیادہ ضرورت فرصت کے اوقات کی ہوتی ہے ، تاکہ اُن کی دماغی اور جسمانی نشو نما ہوتی رہے اور اوسی کے ساتھہ جو کچھہ معلومات انھون نے حاصل کی ہین وہ ذہن نشین ہوتی رہین ، لیکن اس زمانہ مین عجلت اور جلد بازی بھی اسکول مین داخل ہوگئی ہے ، اور بجاے بہترین طریقہ سے بچون کو تعلیم دینے کی جلد رٹانے کی کوشش کیجاتی ہے وہ زمانہ بہت دور ہے کہ اسکول سے نکلکر اُن کی شان مین یہ کہا جاے کہ اُن کی طبعیت مین قناعت پسندی آگئی ہے علم حاصل کرنے کا شوق پیدا ہوگیا ہے اور اون کی صحبت سے دوسرے مستفیض ہو سکتے ہین -

تعلیم خانگی مین زیادہ سے زیادہ آٹھہ گھنٹے کافی ہین اور اُن کو اس طرح تقسیم کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ سات بجے صبح سے آٹھہ بجے تک مذہبی سبق دیا جاے ، اور بعد مین چار گھنٹون کو مادری زبان مین سبق پڑہنے اور انگریزی تعلیم کے لیئے اندازہ کے ساتھہ تقسیم کردیا جائے اور

درمیان مین باجا، اور املا وغیرہ کا وقت رکھا جاے

اکثر اوستاد، اور اوستانیون کو دیکھا ہے کہ بچون کی قوت مطالعہ کی بالکل نشو و نما نہین کرتے اور خود بچے کو بتا بتا کر پڑہاتے ہین، طبیعت پر مطلق زور نہین ڈالا جاتا اور سبق کو مثل طوطے، اور مینا کے رٹاتی ہین مزید برآن اس کی بھی پرواہ نہین کیجاتی کہ پہلا سبق خوب یاد ہوے تب دوسرا سبق دیا جاے، بلکہ زیادہ پڑہانے کی ہوس مین سبق پر سبق دیتے ہوئے چلے جاتے ہین، اور نہ اس امر کا لحاظ رکھتے ہین کہ جو کچھ پڑہایا جاے اُسکا مطلب اچھی طرح ذہن نشین کر دین۔

ان ہی خرابیون کی وجہ سے اب خاص طور پر اوستاد بننے کی تعلیم دی جاتی ہے، اور سرکاری اسکولون مین بھی اُن ہی کو ہر حج اور پسند کیا جاتا ہے جن لوگون نے باقاعدہ ٹرینگ اسکول مین تعلیم پائی ہو، دراصل اوستاد بننا کوئی آسان کام نہین ہے، جو ہر شخص کر سکے، اس کے لئے خاص قسم کی قابلیت، اور خاص قسم کے دماغ کی ضرورت ہے استاد کے انتخاب مین بھی پوری طرح غور سے کام لینا چاہئے جس طریقہ کہ یہ تمثیل مشہور ہے، نیم حکیم خطرہ جان، اسی طرح نیم ملا خطرہ ایمان کی مثل بھی اس مطلب کے لئے صادق آتی ہے،

ایک خرابی یہ بھی شروع ہوگئی ہے کہ بچون کو گورنس اور نرسون کے

چھوڑ کر مائین بالکل بے فکر ہو جاتی ہین اس کے نتائج بھی اچھے نہین نکلتے جن کو مین نے اپنے بہت سے معزز دوستون سے سنا ہے اور خود بھی دیکھا ہے، حال ہی مین ایک اخبار پیرنس ریویو مین والدین کے اثر اور تعلیم دینے کے متعلق شائع ہوا ہے یہ رسالہ ایسے ہی مفید مضامین شائع کیا کرتا ہے جو ہمیشہ غور سے پڑھنے کے قابل ہوتے ہین، مین بھی ظل السلطان سے اس مضمون کا ترجمہ اسی سلسلہ بیان مین نقل کرتی ہون، کاش ہندوستانی اخبارات بھی اپنے ملکی حالات وتجربات کے لحاظ سے ایسے مضامین شائع کرتے رہین تاکہ بچون کی تربیت وتعلیم مین اُنکے والدین کو مدد حاصل ہو سکے مجھے امید ہے کہ بھوپال مین جو رسالہ "ظل السلطان" شائع ہوا ہے وہ ان امور کو اپنے پیش نظر رکھے گا۔

ابتدا مین بچون کی تعلیم کا انحصار اُن کے والدین پر تھا
لیکن موجودہ شائستگی نے ایک ایسی پیچیدگی ڈالدی ہے
کہ جس کی وجہ سے تعلیم کی کل ذمہ داری والدین پر سے ہٹ کر
دوسرون پر جنہون نے کہ بچون کی تربیت دینے کا خاص طور سے
مطالعہ کیا ہے جا پڑی ہے

یعنی موجودہ زمانہ مین والدین اپنے بچون کی تربیت کے
فرض سے سبکدوشی حاصل کرتے جاتے ہین، اور اس فرض کو

اُن لوگون کے ذمہ عائد کرتے ہین جو اجرت پر مقرر کیئے جاتے ہین
اور اب یہ نوبت پہونچ گئی ہے کہ بعض خاندانون ہین والدین
اور بچے، ایک دوسرے کو شناخت کرنے سے قاصر ہین
اور جب کسی موقع پر ملتے ہین تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ بالکل اجنبی ہین
کیونکہ آج کل نرسز، گورنس، اسکول ماسٹر اور ٹیوٹر،
وغیرہ پر پورا پورا بھروسہ کیا جاتا ہے اور سمجھتے ہین کہ ہم نے
اپنا پورا اطمینان کر کے اپنے بچون کو اُن کے حق سے محروم
نہین رکھا، اور اپنا فرض ادا کر دیا۔

بعض اصحاب یہ کہتے ہین کہ بچون کی تربیت اور اُنکی پرورش
کرنے کا خیال قدرتی طور پر مان کو زیادہ ہوتا ہے اور لڑکی کی طرف
تو خاص رجحان ہوتا ہے، باپ کی بابتہ یہ راے ہے کہ اُس کا
وہ تمام اثر جو ساتھہ رہنے سے بچہ پر پڑتا ہے نہ تو معدوم ہی ہو سکتا ہے
اور نہ موجود ہی رہ سکتا ہے۔

خدا جانے میری نسبت کیا راے قایم کیجائیگی، اگر مین یہ کہون
کہ والدین ہی اپنے بچون کی پرورش اور تربیت کر سکتے ہین، اور
اُن کو کرنی بھی چاہیئے، اور باپ کا اثر اس کے بچہ پر نہ پڑنے سے
وہ تعلیم کے ایک قیمتی، اور ضروری حصہ سے محروم رہجاتے ہین

یہ سچ ہے کہ والدین ابھی تک اپنے بچوں کو کافی طور سے
تعلیم نہیں دے سکتے ، یہاں تک کہ باپ خود اپنے پیشہ کی تعلیم
اپنے بچے کو نہیں دے سکتا لیکن اسباب کی کوئی ضرورت نہیں
کہ بچوں کی تربیت کے لئے باپ کا اثر بھی ضروری نہ ہو، باوجودیکہ
میرے پاس کوئی تازہ وجوہ نہیں ہیں، لیکن میں اس معاملہ میں بحث
کرنے پر تیار ہوں اور صرف چند نئی قسم کے عمدہ ثبوت
پیش کروں گا۔

تعلیمی معاملات کے متعلق مدرس ہی زیادہ رائے دیا کرتے ہیں
اور میں مدرس نہیں ، بلکہ ایک طبیب ہوں مگر میں تعلیم کی نسبت بھی
اپنے طبی تجربات کی بنا پر کچھ پیش کروں گا ، اور اگر آپ پوچھیں
کہ ایک طبیب تعلیم و تربیت کی بابت کیا جان سکتا ہے، تو اسکا
جواب یہ ہے کہ فن طب جراحی وغیرہ سے کہیں بڑھکر ہے اور
اُس کو انسان سے ایسا تعلق ہے کہ وہ تعلیم حاصل کرنے کا
مادہ ، اور علامات بھی معلوم کر سکتا ہے ، طب سے نہ صرف
انسان کی بیماری ہی معلوم ہو سکتی ہے بلکہ اُس کے اندرونی
حالات بھی اچھی طرح دریافت ہو سکتے ہیں اور یہاں تک معلوم
ہو سکتا ہے کہ اُسکے باپ دادا کو کیا مرض تھا ، اور اس لڑکے کو

کونسا مرض لاحق ہوسکتا ہے یہ تو معمولی بات ہے کہ ہمارے اکثر
عیوب، اور مخفی حالات ایسے ہوتے ہین، جو ہم دوسرون سے
پوشیدہ رکھتے ہین اور ہمیشہ پوشیدہ رکھنے کی کوشش کرتے ہین
لیکن ہم دیکھتے ہین کہ یہی باتین ہمارے بچون مین پائی جاتی ہین
کاش کہ دنیا ہمارے ان تمام پوشیدہ حالات کا نتیجہ
دیکھے جن کو ہم بڑی احتیاط کے ساتھہ پوشیدہ رکھتے چلے آتے ہین
اب مین آپ لوگون کی توجہ ایک مثال کی طرف رجوع
کرتا ہون، جس سے میرا مطلب آپ لوگونپر پوری طور سے ظاہر
ہو جائیگا، مین آپکو ایک ایسے شرابی کا قصہ سناؤن گا جسکے لئے
شراب کا نشہ زیادہ ہو جانا ایک معمولی بات تہی، آج کل کے زمانہ مین
یہ دیکھا جاتا ہے کہ شرابی کا لڑکا اکثر پرہیزگار ہوتا ہے، لیکن اسکا
خاندانی اثر نہین جانے پاتا، باوجودیکہ اُس کی حرکات بدل
جاتی ہین، لیکن بعض اوقات اُس کے دل مین خودبخود شراب پینے کی
خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔
ذکر ہے کہ ایک لائق فوجی افسر کو شراب پینے کی عادت
ہوگئی تھی، اور اوس کی اس عادت سے اُس کی زندگی مین
اور اُس کے انتقال کے بعد بھی بہت کم لوگ واقف تھے، لیکن

اُس کے لڑکے اور مجھہ (راقم مضمون) کو اس کا بخوبی علم تہا، اُسکی
یہ عجیب کیفیت تھی کہ وہ شراب پیتا تہا لیکن تا وقتیکہ اسکی حالت
زیادہ خراب نہ ہو جاے کسی پر ظاہر نہ ہوتی تھی، ایسی حالت مین
وہ چند اشخاص کے ساتہہ تاش کھیلا کرتا تہا، اور اس موقع پر
اتنی شراب پیتا کہ بالکل مدہوش ہو جاتا اور پہر اُٹھکر اپنے کام پر
چلا جاتا، اور اس قدر مستعدی سے اپنے کام مین مصروف ہوتا
کہ کسی کو اس کی بابت شراب خواری کا گمان ہی نہوتا مگر وہ ہمیشہ
اس کوشش مین رہتا تہا کہ میرے لڑکے کو ایسی عادت نہو جائے
یہ فوجی افیسر شراب نشہ کی غرض سے نہین پیتا تہا بلکہ
محض اپنے آپ کو خوش رکہنے کے لئے پیتا تہا، اور اس بات کا علم
اُس کے لڑکے کو بھی بخوبی علم تہا جب لڑکے کی عمر ۲۰ سال کی
ہوئی، تو باپ کی عادت کا اثر اس پر بھی ہونے لگا، اُس نے
شہر کے باہر ایک مکان کرایہ پر لیا، جو ریل سے پانچ میل
اور شہر کی آبادی سے ایک میل کے فاصلہ پر تہا جب باپ کیطرح
شراب خواری کو دل چاہتا، تو اُس مکان مین جاکر اکیلا بیٹھا رہتا
اور اُس خواہش کو مغلوب کرنے کی کوشش کرتا، اور جب نشہ کا
خیال دور ہو جاتا تو وہان سے واپس آجاتا۔ اب وہ ایک بہت بڑا

پرہیزگار رہے، اور کبھی شراب جیسی خراب چیز پینے کی خواہش
نہین کرتا، اور ہمیشہ اس بلا سے محفوظ رہنے کی کوشش کرتا ہے
اوپر کی مثال سے آپ لوگو نپر ظاہر ہوگیا ہوگا کہ اسبات کی
کتنی ضرورت ہے کہ بچپن ہی سے بچون کو بری عادات سے بچنے کی
تربیت دی جائے، ہم کو لازم ہے کہ ہم شرابی ہون یا نہ ہون
لیکن اپنے بچون کو ایسی باتون سے پرہیز کرنے کی تربیت دیتے
رہین کیون کہ اس مین اُن کی آیندہ زندگی کی بھلائی ہے آجکل
مدرسون، اور دیگر جلسون مین اکثر ایسے مضامین پر لکچر وغیرہ ہوتے
رہتے ہین بلکہ ایک روز مین نے دیکھا کہ ایک ماسٹر صاحب
اپنی جماعت کے سامنے جس مین تقریباً ۵۰ لڑکے ہونگے
شراب خواری کی برائی پر لکچر دے رہے تھے، اگو اس وقت
وہان کوئی شرابی لڑکا تو نہ تھا تاہم ان ہی مین سے چار یا پانچ
لڑکے بڑے ہوکر شرابی نکلے ہون گے، کیونکہ اُن مین اُنکی
والد کا اثر تو موجود ہی تھا، اور اگر وہ اثر صرف لکچرون ہی سے
نکل جائے تو بے شک بہت مناسب اور بہتر ہے، لیکن
یقین نہین ہوتا

ماسٹرون کی یہ کوشش کہ صرف لکچرون کے ذریعہ سے

لڑکون کو شراب خواری سے باز رکھیں، میرے خیال سے صرف وقت کا ضائع کرنا ہے، مین یہ کہون گا کہ باپ اپنے بچے کی حالت سے بخوبی واقف ہوتا ہے اور یہ اسی کا کام ہوتا ہے کہ بچون کو بدی سے بچاکر نیکی کی طرف رجوع کرے کیونکہ باپ کا اثر بہ نسبت ماسٹر کی تعلیم کے زیادہ اثر رکھتا ہے۔

اب مین والد کے حقوق جو بچے کے متعلق ہین بیان کرتا ہون باپ کو چاہیے کہ اپنے بچون کی خوشی اور اُن کی دل چسپی کے سامان مین ایسا ہی حصہ لے جیسا کہ اُن کی تعلیم مین لیتا ہے، باپ کو اپنا فرض سمجھنا چاہیے کہ بچون کو ایسے دلچسپ اشغال کی طرف متوجہ کرے جس سے بچہ خوش ہو اور کبھی اُن کامون کی رغبت نہ دلاے جن سے وہ نفرت کرتا ہو، یا زبردستی اُن مین مشغول رکھا جاتا ہو، باپ کو خود بھی خوش مزاج رہنا چاہیے اور خود بھی دل چسپ مشغلون مین شوق سے حصہ لینا چاہیے تاکہ اُس کی خوش مزاجی کا اثر بچون پر بھی پڑے، دل چسپی تین قسم کی ہونا چاہیے۔

اول والد کو چاہیے کہ بچون کو اکثر پہاڑیون وغیرہ پر تفریح اور ہوا کھلانے لیجایا کرے باغون کی طرف توجہ دلا کر باغ بنانیکا شوق پیدا کرے پُرانی تواریخ کے

قصے سناتا رہے، دور دور کے شہرون اور ملکونکا ذکر کرتا رہے، تاکہ اُسکا شوق ایسی چیزون کی طرف زیادہ پیدا ہوتا جاے

دوم- والد کو چاہیئے کہ بچون کو ہمیشہ ورزش اور کثرت کی طرف رغبت دلاتا رہے تاکہ اونکے جسم مین چستی و چالاکی پیدا ہو-

سوم- والد کو کبھی نہین چاہیئے کہ بچون کے، قصور اور غلطیونسے درگذر کرے بلکہ ان کو ہمیشہ عمدہ طریقہ سے متنبہ کرتا رہے جہانتک ہوسکے دلچسپی اور خوش مزاجی کے اسباب اُنکے لئے مہیا کرے تاکہ دوسری کی ضرورت نہ ہوا اور وہ خود ہی خوش ہوکر ہر طرح کی تازگی حاصل کرسکین جیسا کہ ایک پادری صاحب کیا کرتے تھے، وہ صبح اٹھکر اپنا کام شروع کرتے اور شام کے پانچ بجے تک کام مین سخت مشغول رہتے پھر واپس آنے پر بعد چاء نوشی کے باہر جنگل مین چلے جاتے۔ جہان کہ صرف وہی ہوا کرتے اور دوسرا شخص نظر نہین آتا تھا وہان خوب زور سے سیٹی بجایا کرتے اور صرف سیٹی ہی سے خوشی اور تازگی حاصل کرتے اور رات ہوجانے پر واپس آتے، دوسرے روز صبح پھر حسب معمول سرگرمی سے کام مین مصروف ہوجاتے آج کل وہ پادری صاحب ایک گرجا کے بڑے پادری ہوگئے ہین، مین خیال کرتا ہون کہ وہ ہمیشہ اپنی اوس ورزش کو جاری رکھکر خوش مزاج بنے رہینگے-

اب مین آپ لوگون کے سامنے یہ عرض کرونگا کہ اگرچہ بوجہ طب کے

ہم ایک شخص کی بیماری کا پتہ نکال لیتے ہیں مگر اوسکی اندرونی خواہشون
اور دلی جذبات سے واقفیت حاصل نہیں کر سکتے۔ اسلئے صرف باپ ہی
بچون کی دلچسپی کے مطابق سامان مہیا کر سکتا ہے ایک مثال لیجئے کہ دو لڑکے
ہین ایک تو اسکول سے واپس آکر فوراً کھیلنے کیلئے (فٹبال) کھیل کے
میدان میں چلا جاتا ہے گویا کھیلنے کو بھی ایسا ہی فرض سمجھتا ہے جیسا پڑھنے کو
اسطرح وہ اپنی زندگی کو بڑھاتا ہے۔ دوسرا لڑکا صرف پڑھنے ہی کو اپنا
فرض خیال کرتا ہے اور اسکول سے آکر کتابین لیکر پڑھنا شروع کر دیتا ہے
اس طرح وہ اپنی زندگی کو بجائے بڑھانے کے گھٹاتا ہے۔ لہذا یہ ضروری امر ہے
کہ بچون کی تعلیم کے ساتھ انکی دلچسپی کے اسباب کو بھی ضروری سمجھا جاے
اور یہ کام باپ کا ہے نہ کہ اسکول ماسٹر کا کیونکہ باپ کا اثر بہت جلد بچے پر
پڑ سکتا ہے اور وہ ہمیشہ قائم رہ سکتا ہے۔ صرف کتابین پڑھ لینا ہی تعلیم نہیں
ہے بلکہ والدین کی حرکات کا جو اثر بچے پر پڑتا ہے وہ بھی ایک تعلیم ہے۔
اگرچہ آج کل بچون کو تعلیم دینا باپ کا فرض نہیں سمجھا جاتا ہے
تاہم یہ فرض تو ضرور ہے کہ وہ یہ بات بچون کے ذہن نشین کر دے
کہ پڑھنا لکھنا بھی انکی زندگی کا ایک حصہ ہے۔ اور یہ یون ہو سکتا ہے
کہ باپ کتابون کا مطالعہ کرتا رہے اور بچون کو سمجھاتا رہے کہ
کتابین بھی ایسی ہی بیش بہا چیزین ہین جیسے کہ گھر کی دوسری قیمتی چیزین

یہ بات مسلمہ ہے کہ بچے کی تعلیم کا سلسلہ گھر ہی سے شروع ہوتا ہے کیونکہ وہین سے بچہ چیزون کو پہچانتا ہے چنانچہ وہ اپنے بہن اور بھائیون کو دیکھکر مرد اور عورت کی شناخت کرتا ہے وہ تعلیم جو اسکو گھر مین ملیگی بہ نسبت اوس تعلیم کے جو اسکول اور کالج وغیرہ مین ملتی ہے زیادہ مستحکم اور با اثر ہوتی ہے اسلئے والدین کو اپنے بچون پر اپنا نیک اثر ڈالنا چاہیئے۔

کیونکہ جب بچہ جوان ہونیکے بعد اپنے والدین سے علیٰحدہ ہوتا ہے تو اُسکو مختلف کاروبار نئے نئے خیالات و معاملات سے سابقہ پڑتا ہے مگر پھر بھی اسکے والد کا وہ اثر جو اس میں سرایت کر گیا ہے تا زندگی اُس سے جدا نہین ہو سکتا۔

باب ہشتم

زمانہ طفولیت کے امراض

ہڈیکا بیڈول ہوجانا سوارو گ، قبض بدہضمی اور پتلی دست اور پیچش، کرم امعا، شکم کا نکل آنا، آنتو ںکا اوتر آنا امراض تنفس خناق گلا بیٹھہ جانا، سوکہی بیلی یعنی بچون کی تپ دق، بخار اور متعدی بیماریان گھٹیا، رعشہ، خواب مین ڈرنا، درد سر کان کا درد نکسیر پھوٹنا، ہانہ پاؤن کی جلد کا پھٹنا شیبر (گونگیان) سونے مین زیادہ پسینہ نکلنا

ننھے بچون کے امراض کا تو ذکر ہوچکا ہے اور نیز بیک شکایات کے پیدا ہونے کی حالت مین جو تدابیر کرنی چاہئین وہ بھلے بتادیگئی ہین۔ اگر ماںئین چاہتی ہین کہ بڑے بچے بھی محفوظ رہین تو لازم ہے کہ اون کے امراض اور امراض کے دفعہ کرنے کی تدابیر کو سمجھین اور جانین۔

ہڈی کا بیڈول ہوجانا

بچون کے لیے ہڈیون کا بیڈول ہوجانا ایک ایسا مرض ہے جو اونکی آئندہ زندگی پر بہت گھرا اثر ڈالتا ہی شیر خوارگی کا زمانہ ختم ہونے کی قبل اس مرض کے خفیف آثار اور علامات ظاہر ہوتی ہین۔ اسلیے جب تھوڑا سا شبہہ بھی ہو تو ہرگز غفلت نہ کرنی چاہیے جب شیر خوار بچون کو بجائے شیر مادر کے اور غذا وغیرہ دی جاتی ہے جس مین

نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہے مثلاً پیٹینٹ غذائین یا کم چکنائی کی غذا تو یہ
مرض ہو جاتا ہے۔ ابتدا مین بچہ لاغر اور کمزور ہو جاتا ہے ہمیشہ بدہضمی
رہنے لگتی ہے اور دست ہمیشہ جاری رہتے ہین۔کھانسی نزکام اور تشنج مین
آئے دن مبتلا رہتا ہے اور آخرکار کل جسم کی نشو و نما مین فرق آکر ہڈیان نرم
اور بدہیئت ہو جاتی ہین
اگر ولادت کے ایک سال کے اندر دانت نہ نکلین اور تالو کی سطح پُر
ہو کر سر کی سطح کے برابر نہ ہو جائے اور شب مین بچہ بے چین رہتا ہو اور
سوتے ہوئے سر اور چہرہ پر پسینہ آجائے تو سمجھنا چاہئے کہ اس مرض کی
ابتدائی علامات ہین دیکھنے مین ایسے بچے موٹے اور تندرست معلوم ہوتے ہین
لیکن دوسرے سال مین فربہی جو دراصل پھولا پن ہوتا ہے جاتی رہتی ہے
اور دُبلا ہو کر ہڈی اور چمڑا رہ جاتا ہے۔ اگر کھلانے یا کپڑا پہنانے کی وقت
بجائے خوش ہونے کے بچے روئین یا کھلانے مین خوش نہ ہون یا بدن
ڈھیلا پڑ جائے تو ماؤن کو ہوشیار ہو جانا چاہئے۔ اس مرض کے بچے بہت
دنون کے بعد چلتے ہین اور اون کو چلانا بھی نہ چاہئے۔ اس صورت مین
سب سے پہلے غذا کی اصلاح ضروری ہے۔ کیونکہ ایسے بچون کو بدہضمی کی
شکایت زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے اسلئے جسقدر جلد ممکن ہو ڈاکٹر سے مشورہ
لیکر اوس کی تجویز پر عمل کیا جائے۔

خالص دودھ یا بالائی یا انڈے یا کچے گوشت کا شوربہ گوشت کوٹ کر اوسکا
عرق نکالتے ہین اور گرم کر کے شوربہ تیار کیا جاتا ہے نارنگی اور سیب کے شربت اکثر تجویز
کئے جاتے ہین جوش دیا ہوا دودھ اور پیٹنٹ دوائین بالکل بند کردینی چاہئین۔

کاڈ لیور آئل ایملشن مین ہائپو فاسفیٹ آف لائم Hypophosphate of lime
ملاکر پلانا بہت مفید ہوتا ہے اور اکثر جلد ہضم ہو جاتا ہی اور بعض اوقات کاڈ لیور آئل مین مالٹ
ملاکر دیتے ہین بچہ کو تازہ ہوا خوب ملنا چاہئے اور گردن سے پاؤن تک اونی لباس
پہنانا چاہئے

جو بچے کہ قدرتی رضاعت سے پرورش پاتے ہین اون کو عموماً مرض نہین ہوتا اور
مصنوعی رضاعت والے بچے اکثر اس مرض مین مبتلا ہو جاتے ہین۔

اسکروی یعنی سوا روگ

خفیف سوا روگ کے آثار ابتدائی مرض ریکٹس Reckest
کے ساتھ پیدا ہوتے ہین اور یہ دونون امراض غذا کی بے ترتیبی کی
وجہ سے لاحق ہوتے ہین اور غذا کے ناموافق ہونے یا ابلے ہوئے اور
گاڑھے دودھ اور پیٹنٹ غذاؤن کے استعمال سے بھی یہ مرض اکثر پیدا
ہو جاتا ہے۔

زیادہ عمر کے بچون کو بھی عرصہ تک تازہ ترکاریان اور تازہ پھلون کی
نہ ملنے اور ایک ہی قسم کی غذا پانے کی وجہ سے یہ عارضہ ہو جاتا ہے بچہ کے

اعضا، اور جوڑ پھول جاتے ہین۔ یا تمام جسم سرخ ہوکر متورم ہو جاتا ہے مسوڑے پھول جاتے ہین گویا اسقنجی حالت پیدا ہو جاتی ہے اور ان سے خون آنے لگتا ہے اگر غذا مین فوراً اصلاح نہ کی گئی تو بچہ لاغر اور سست ہو جائیگا اور اور چہرہ زرد پڑ جائیگا۔

غذا کی خاص اصلاح کی جاسے۔ تازہ (بلا جوش دیا ہوا) دودہ تازہ گوشت، انڈے، اور پھلون کا افشردہ اور ابلے ہوسے آلو یا دوسری زود ہضم غذائین دی جائین۔ اور اگر ممکن ہو تو ڈاکٹر کو ضرور دکھایا جاسے

قبض

قبض کی شکایت کو خفیف نہ سمجھنا چاہئے جس سبب سے قبض ہوتا ہو اوسکو اول رفع کرنا چاہئے عارضی قبض اور سفید رنگ کی اجابت کی شکایت بعض اوقات سردی بدن مین سرایت کر جانی یا دانت نکلنے کی وجہہ سے ہوا کرتی ہے۔ لیکن عموماً دیر ہضم غذا کے استعمال سے یہ شکایت ہو جاتی ہے بعض مین علاج ایک خوراک کیسٹر آئل اور اوسکے بعد گرم پانی کا عمل ہوتا ہے

مزمن قبض

روزانہ معمولات مین وقت کی پابندی کرنے گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی سے ڈوش لینے اور روزانہ ورزش کرنے، اور کھانون کے اوقات کے درمیان خوب پانی پینے سے رفع ہو جاتا ہے

ماؤن کو لازم ہے کہ بچون کی غذاؤن مین کچھہ نہ کچھہ تبدیلی کرتی رہا کرین

تبدیلی غذا کا اثر بھی اجابت پر اچھا ہوتا ہے - پکا ہوا دودہ چونکہ دیر ہضم ہوتا ہے اسلئے ایکسٹریکٹ آف مالٹ Extract of malt کا ایک چمچہ ملا دینے سے دودہ کی اصلاح ہوجاتی ہے کیلے کی پھلی چھیل کر قدرے گرم دودہ مین ملا کر علے الصباح بچہ کو کھلانا مفید ہوتا ہے

منقے اور انجیر کی پوڈنگ زیادہ عمر کے بچون کو بہت نفع کرتی ہے - اور صبح کے وقت پھلون کا شربت بھی مفید ہوتا ہے - سیب - ناسپاتی خوبانی بھون کر بچون کو کھلانا چاہئے - لاغر بچون کو جن کے جگر کمزور ہوتے ہین قبض کی عادت ہوجاتی ہے اور نہ صرف اون کی غذا مین بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے بلکہ سردی اور زیادہ نکان سے بچانے کی ضرورت ہے روزانہ گرم پانی سے سیکنے کے بعد روغن زیتون سے مالش ہونی چاہئے - علاوہ فلوڈمیگنشیا یا دا چینی کے دیگر دوائین ہرگز نہ دی جائین -

تبدیل آب و ہوا کہ یا بحری سفر کرنا بھی بہت مفید ہوتا ہے - قبض کو ایک معمولی مرض نہ سمجھنا چاہئے اس مین ہر کس و نا کس کی دوا سے بہت احتیاط چاہئے بغیر طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ کے یونانی یا انگریزی دوا نہ دیجائے - زیادہ دستآور دواؤن سے معدہ خراب اور کمزور ہو جاتا ہے کا سنبھالنا رفع قبض سے بھی مشکل ہے -

بدہضمی اور متلی

اگر بچہ کے سینہ اور شکم مین درد کے ساتھ متلی معلوم

ہوتی ہو یا بدہضمی کی دیگر شکایات ظاہر ہوں گرم پانی کی بوتل بستر میں رکھی جائے
اور شدید درد میں گرم سینک کرنی چاہیے۔ اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے
غذا ہرگز نہ دیجائے۔ اگر پیٹ میں مروڑ ہوتو ۶ سے ۸ اونس تک گرم پانی میں
ایک چمچہ روغن زیتون ملا کر امعاء میں پچکاری لگانی چاہیئے۔

بچوں کو قے کرنے میں تکلیف نہیں ہوتی بلکہ آسانی سے قے ہوجاتی ہے
اور دیر ہضم غذا سے معدہ خالی ہوجاتا ہے عموماً جب بخار آنے والا ہوتا ہے
تو بچوں کو قے آتی ہے اور وہ لرزہ کے قایمقام بنجاتی ہے

بڑے بڑے امراض کی یہی علامت ابتدائی ہوتی ہے اور اگر جلد جلد
اور عرصہ تک سلسلہ قایم رہے تو سمجھنا چاہیئے کہ دماغ یا امعاء میں فتور ہے
یا کوئی متعدی قسم کا بخار آنیوالا ہے۔

دست اور پیچش

دست اور پیچش کا معقول علاج شروع سے ہی کرنا چاہیئے مثل بڑوں کے
اگر بچوں کے دست آنے میں غفلت کیجائے تو خطرناک بات ہے۔ شروع
ہی سے بچہ کو بستر پر لٹا دینا چاہیئے اور سیّال غذائیں دینی چاہیئیں۔ مثلاً دودھ
یا نصف دودھ اور نصف جوش دیا ہوا پانی ملا کر یا ہلکا بارلی واٹر دو دو گھنٹے
کے بعد دیا جائے کیسٹر آئل کی ایک خوراک اور گرم پانی کا عمل ہر حالت میں

ایک مرتبہ ضرور دیا جائے اگر دست شدید آتے ہوں تو دودھ قطعی طور پر
بچوں کو نہ دیا جائے بجائے اوسکے پانی مین انڈے کی سفیدی یا کوئی دوسری
مناسب غذا دی جائے - بچہ کو پانی خوب پلا دیا جائے اور بستر مین گرم پانی کی
بوتل رکھی جائے بلا احتیاط نقصان کے اگر کوئی دوا دی جا سکتی ہے تو کیسٹر آئل
اہلیشن کا ہلکا ڈوز ہے - انڈے کی سفیدی کا استعمال ہر حالت مین ڈاکٹر کی رائے سے کرنا چاہئے

اگر اجابت کا رنگ بدل نہ جائے اور بستہ نہ ہو اور تعداد مین بھی کم نہ ہو
تو سمجھنا چاہئے کہ دست سردی سے آتے ہین - ہر حالت مین جلد ڈاکٹر کو دکھانا
چاہئے کیونکہ شروع مین یہ کہنا کہ اس دست کا انجام کیا ہوگا
مشکل ہے

اگر دست ہمیشہ آتے رہتے ہوں تو سمجھنا چاہئے کہ بچہ کی صحت خراب
ہے - یا مکان کی گندگی اسکا باعث ہے جس کا اثر بچوں کی صحت پر
اچھا نہین پڑتا اور انہی قسم کی شکایات مین مبتلا ہو جاتے ہین - بعض اوقات
نشو و نما پورے طور پر نہ ہونے یا کمزوری کے باعث بھی دست آنے
لگتے ہین - اسلئے ڈاکٹر کی رائے اور تجویز سے بچہ کی غذا مین اصلاح کرنی
چاہئے - تبدیل آب و ہوا کرنا ایسے بچوں کو بہت مفید ہوتا ہے -

کرم امعاء

اکثر بچوں کی آنتوں مین کرم ہو جاتے ہین اور یہ کرم تین قسم کے ہوتے ہین

(۱) چرنے۔ سوتی کیڑے۔ چنچنے۔

(۲) کینچوے۔ جو سات یا آٹھ انچ لانبے ہوتے ہین۔

(۳) کدو دانے۔ جو بہت لانبے ہوتے ہین۔

اول الذکر نیچے کی امعا ءمین ہوتے ہین اسلئے آسانی سے علاج پذیر ہوتے ہین۔ لیکن کدو دانے بالائی امعاء مین رہتے ہین اور بہ مشکل خارج ہوتے ہین۔ اگر کمزور بچہ شب مین بے چین سوتا ہو اور پاخانہ کے مقام پر ہاتھ رکھتا ہو اور ناک نوچتا ہو تو نیچے کی امعاء مین کرم کے وجود کا اشتباہ ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت مین اجابت کو بہ غور دیکھتے رہنا چاہئے کہ کرم خارج ہوتے ہین یا نہین۔ اگر کرم دکھائی دین تو شب مین کیسٹر آئل کا ایک ڈوز Dose اور دن مین سنٹونین Santonin کا دافع کرم سفوف ایک خوراک کھلائین اور بعد ازان پانچ اونس پانی مین ایک چمچہ نمک ملا کر عمل کے ذریعہ سے امعاء کو دھو دینا اور تین چار روز تک پچکاری لگاتے رہنا چاہئے چنے کے چھلکون کا جوش دیا ہوا پانی بھی پلانا مفید ہوتا ہے

کینچوے اور کدو دانے کا اثر بچہ کی عام تندرستی پر خراب پڑتا ہے۔ بخار متلی، درد قولنج، دست، کم خوابی بےچینی اور تشنج اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔ کرم امعاء کے وجود کا شبہہ ہونے پر فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہئے کثیف پانی، کچی کاریا خراب اور بغیر پکے ہوئے گوشت کھانے سے یہ مرض اکثر پیدا ہو جاتا ہے

شکم کا نکل آنا

بعض بچونکا پیٹ کھڑے ہونے پر نکل آتا ہے اور مائین دیکھکر پریشان ہوجاتی ہین ملیریا (بخار) ہوجانے کے بعد جگر اور طحال بڑہ جانیکی وجہ سے شکم باہر نکل آتا ہے۔ یہ علامت ہمیشہ بیماری کی نہین ہے۔ کیونکہ نفخ کی وجہ سے بہی شکم نکل آتا ہے یا گرم ملکون مین شکم کے اعصاب وعضلات کے کمزور ہوجانیکی وجہ سے امعا پورے طور پر رک نہین سکتین ایسی حالت مین ڈاکٹر کو ضرور بلانا چاہئے

آنتونکا اوتر آنا

اگر زور پڑنے کی وجہ سے آنتون کا کوئی حصہ پیڑو مین اوتر آتا ہے اور بچہ لیٹا رہے تو دبانے سے اندر کو چلا جاتا ہے۔ جن لڑکون کے ختنہ کی ضرورت ہوتی ہے اون کو پیشاب کرنے مین زور کرنا پڑتا ہے اسلئے اون کی اکثر آنتین اوتر آتی ہین

ڈاکٹر سے مشورہ کرتے مین تاخیر ہرگز نہ کرنی چاہئے۔ عمل کرنے سے یہ عارضہ آسانی سے اچھا ہوجاتا ہے اور کم عمر بچونکو کمانی پھنانے سے بہی جلد یہ عارضہ جاتا رہتا ہے

امراض تنفس

یکایک موسمی تغیرات کی وجہ سے اکثر سردی بدن مین سرایت کر جاتی ہے۔ اس سے ہرگز غفلت نہ کرنی چاہئے ورنہ آخر مین یہ مرض اندیشہ ناک ہوجاتا ہے۔ اول ایک ہلکی تلیین دینی چاہئے۔ اور بعد ازان

رائی کا غسل دیا جاے ہلکی غذا بچہ کو دیجاے۔ اور ۲۴ گھنٹہ تک بستر پر کمرے کے اندر رکھا جاے۔ اس قسم کی سردی سے بچنے کی تدابیر پہلے بیان کر دی گئی ہین۔ خلالین پہنے گرم غسل کے بعد ٹھنڈا ڈوش Douche کرنے اور تازی ہوا مین رہنے سے یہ شکایت نہین ہوتی اگر بچہ کمزور ہے اور سردی کا اثر جلد قبول کر لیتا ہے تو اوسکے سینہ پر دونون جانب روغن سرسون یا کاڈلیور آئل سے مالش کی جاے۔ اور جاڑے کے موسم مین کاڈلیور آئل پلاتے رہنا چاہئے۔ اگر سر مین سردی لگنے کی وجہ سے کھانسی آتی ہو تو قدرے لائم جوس Lime juice اور دس قطرہ اپی کی کوانا Ipecacuanha مین گلیسرین Glycerine یا شہد ملا کر کھاتے رہنے سے جاتی رہتی ہے کھانسی کے ساتھ بخار، تنفس، اور درد سر ہو تو خفیف نہ سمجھنا چاہئے بلکہ یہ نرخرہ وغیرہ مین سوجن ہو جانے کی علامت ہے۔ شدید کھانسی اور نمونیا کی ابتدا اسی طرح ہوتی ہے اسلئے ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہئے دوسرے قسم کی کھانسی۔ خشک کھانسی ہوتی ہے یہ شب مین بہت آتی ہے اور تکلیف دہ ہوتی ہے اور اکثر قبض اور بدہضمی اسکا سبب ہے کیسٹر آئل کی ایک خوراک اور ہلکی غذا دینے سے اکثر اوسکی شکایت جاتی رہتی ہے خشک کھانسی جس سے کھرکھراہٹ ہوتی ہو اور کھانسنے مین ٹھن ٹھن جیسی آواز نکلتی ہو تو آخر مین مرض خناق ہونے کا احتمال ہوتا ہے

خناق

کم عمر بچوں کو یہ عارضہ جلد ہوتا ہے اور اس سے خوف کرنا بجا ہے۔ کیونکہ بعض اوقات دفعتہً یہ عارضہ شروع ہو کر بڑھ جاتا ہے اور آخر میں مہلک ثابت ہوتا ہے۔ خناق آلات تنفس کا ایک عارضہ ہے جس میں نرخرہ کے اندر سوزش ہو کر ورم ہو جاتا ہے سانس مشکل سے لیا جاتا ہے اور جلد جلد کھینچتا ہے۔ اور کوئی چیز خارج نہیں ہوتی۔ کیونکہ نرخرہ کے اندر ایک رطوبت رستی ہے جس سے ایک جھلی سی بنکر سانس کی آمد ورفت میں تنگی پیدا کرتی ہے ہر مرتبہ بچہ سانس لینے کی کوشش کرتا ہے لیکن نرخرہ کے نیچے نہیں اترتا اور بالآخر بچہ دم گھٹ کر مر جاتا ہے۔

ابتدا میں زکام ہوتا ہے۔ ناک بہتی ہے کھانسی آتی ہے آواز بھاری ہو جاتی ہے پھر سانس مشکل سے آنے لگتی ہے لھذا جب یہ علامات اور آثار پائے جائیں تو ماں کو ہوشیار ہونا چاہیے۔ لیکن یہ عارضہ اکثر رات کے وقت جب بچہ سوتا ہو تو دفعتہً شروع ہو جاتا ہے۔

سب سے پہلے بچہ کو دس سے پندرہ منٹ تک بقدر برداشت گرم پانی کے ٹب میں ٹھوڑی تک رکھنا چاہیے۔ بعد ازاں فوراً اوسکے جسم کو خشک کر کے گرم کمبل اُڑھا دینا چاہیے قدرے گرم پانی میں ایک چمچہ (چاء) اپی کے کوانا ملا کر بچہ کو پلانا چاہیے اور تاوقتیکہ متلی شروع نہ ہو برابر دیتے رہیں بچہ کو چپ چاپ لیٹے رہنے دینا چاہیے اور ایک بوتل گرم پانی کی بستر میں ہر وقت

رکھی رہنا چاہئے اگر اجابت کھل کر نہ ہوتی ہو تو فوراً گلیسرین کی پچکاری لگائی
جائے۔ ایسے دورہ کے بعد کم از کم تین روز تک بچہ کو بستر پر رہنا چاہئے۔
اور بہت ہلکی غذا دینا چاہئے اگر اس طرح فوراً علاج کیا جائے گا تو زائد سے
زائد ایک یا دو گھنٹہ دورہ رہیگا اور پھر جان کا خطرہ نہ ہوگا اگرچہ ڈاکٹر کو
فوراً بلایا جائے لیکن ڈاکٹر کے آنے کے انتظار مین مانکو وقت ضایع نہ کرنا
چاہئے بلکہ فوراً بچہ کو گرم پانی مین بٹھا دینا چاہئے۔ خناق کی ایک دوسری
قسم بھی ہے یعنی معمولی سردی لگ جانے سے اسکی ابتدا ہوتی ہے۔ نرخرہ
کے اندر گھبراہٹ، سوزش اور درد کی شکایت ہوتی ہے بخار ہوجاتا ہے
اور بسبب ورم کے اس مین گرانی اور رکاوٹ ہوتی ہے آواز بھرائی
ہوئی کرخت یا بالکل بیٹھ جاتی ہے سانس مشکل سے لیجاتی ہے رفتہ رفتہ
سانس لینے کی کوشش کرنے مین بچہ تھک جاتا ہے۔ لیکن اس مین
موت اس قدر دفعتہً واقع نہین ہوتی جس قدر کہ پہلی قسم کے مرض خناق
مین ہوتی ہے۔

بچہ کو گرم ہوا مین رکھا جائے۔ مریض کی چارپائی کے پاس ایک کھلے
موتہ کی پتیلی وغیرہ مین خالص پانی اور قدرے تارپن تائن ڈالکر آگ پر رکھین
تاکہ پانی سے بخارات اوٹھتے رہین اور جبتک ڈاکٹر آئے۔ ایک [illegible] اکبسٹر اکل
کی دیدین۔ گرم غسل اور دوسرے علاج و تدابیر (جنکا تذکرہ اس باب مین

کیا گیا ہے) بغیر وقت ضائع کیے ہوے کرتے رہنا چاہیے

دانت نکلنے کے زمانہ مین بچونکا دم اکثر رُک جاتا ہے اور بعض اوقات زیادہ اشتعال ہونے یا بہت زیادہ ڈانٹ دینے یا خفا ہونے کی وجہ سے بچہ دم بخود ہو جاتا ہے اور اوس کا رنگ زرد ہو جاتا ہے اور آخر مین بگڑی سانس دہیمی آواز سے لیتا ہے۔ یہ خطرناک نہین ہوتا لیکن بچہ اوسکی بعد مضمحل اور سست ہو جاتا ہے۔ پس جن وجوہ واسباب سے دم رُک لیتا ہو اون کو دور کیا جاے اور کاڈ لیور آئل اور دیگر مقویات کھلائی جائین۔ اکثر غذا کے بدل دینے کا اثر اچھا ہوتا ہے۔ اگر بچہ کو پکا ہوا دودہ دیا جاتا ہو تو بجاے اوس کے تازہ دودہ شوربہ انڈے وغیرہ یا دوسری مناسب غذائین دی جائین ٹھنڈے پانی مین ہاتھہ کو ڈالدینے سے دورہ کا وقفہ کم ہو جاتا ہے اگر اس کا دورہ اکثر ہوتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے

گلا بیٹھہ جانا

یہ مرض سات سال کے بچون کو کم لیکن اس عمر سے زائد کے بچون کو بہت ہوتا ہے۔ موہنہ کھول کر دیکھین تو زبان کی جڑ کی جانب لوز متورم اور سرخ نظر آتے ہین اور گھونٹ لینے مین درد کرتے ہین ایسی حالت مین بچہ کو بستر پر لیٹا رہنا چاہیے

اور ایک ڈوز کیسٹر آئل کا پلانا چاہیے۔ اور غذا ہلکی دیجاے قدرے فرائر بلسیم پانی مین ملاکر اوس کی بھاپ دینا مفید ہوتا ہے۔ اور ایک ایک گھنٹہ کے بعد پندرہ پندرہ منٹ اس طرح بھاپ پہونچاتے رہنا چاہیے۔ فلالین کی پٹی بھی گرم پانی مین نچوڑکر باندھنا مفید ہوتا ہے۔ اگر یہ مرض جلد جلد ہوجاتا ہو تو حلق کی لوز پھولی رہجاتی ہین۔ اور بچہ کو تھوک نگلنے اور کھانسی آنے سے تکلیف ہوتی ہے۔ ایسی حالت مین فوراً شگاف دلا دینے سے جلد اچھا ہوجاتا ہے

بعض اوقات حلق مین اندر کی جانب گلٹیان پڑجاتی ہین جنکی وجہ سے ناک کا راستہ رُک جاتا ہے۔ اس سے عام کمزوری ہوجاتی ہے اور دیگر شکایات لاحق ہوجاتی ہین بچہ بیمار معلوم ہونے لگتا ہے۔ سردی کا اثر اوس پر بہت جلد ہوجاتا ہے۔ اور چونکہ ناک سے سانس نہین لے سکتا اسلیے ہر وقت مونہہ کھولے رکھتا ہے۔ گلے پڑہنے کی حالت مین لوز کو کٹوا دیتے ہین۔ اس طرح خفیف شگاف سے یہ عارضہ دور ہوجاتا ہے۔ شگاف دلانے مین توقف نہ کرنا چاہیے۔

سُوکھی میلی یعنی بچون کی تپ دِق

تپ دق کا مادہ جن اعضاء مین سرایت کرجاتا ہے وہ خود بھی پہلے اوس مادہ کو دفع کرنے کی کوشش کرتے ہین

لھذا اس مرض کی محض ابتدائی علامات اور آثار کے معلوم ہونے اور پہچاننے کے لئے ماؤن کو ہر وقت ہوشیار رہنا چاہئے۔ اوسکی علامات کا ظہور سب بچوں مین یکسان نہین ہوتا بلکہ مختلف ہوتا ہے یہ مادہ پھیپھڑون مین جمع ہو کر سل کا مقدمہ ہوتا ہے یا گردن کے غدود، یا دماغ، یا جوڑون اور ہڈیون مین جمع ہوتا ہے۔ اس مادہ کا اثر جب پھیپھڑے پر ہوتا ہے تو باوجود اچھی نگرانی اور رکھ رکھاؤ کے بچہ موٹا نہین ہوتا بلکہ سست رہتا ہے اور زرد ہو جاتا ہے۔ کوئی چیز اوس کو بھلی نہین معلوم ہوتی اور نہ کسی چیز سے رغبت کرتا ہے۔ بعد چندے کھانسی اور خفیف بخار ہوتا ہے۔ سانس جلد جلد آتا ہے اور پھر چلنے پھرنے سے جی چراتا ہے۔ اگر علاوہ پھیپھڑے کے کسی دوسرے اعضا مین اس مرض کے مادہ کا اثر ہوتا ہے تو اوسکی علامات صاف ظاہر ہو جاتی ہین۔ غدود معدہ کے ماؤف ہونے پر شکم پھول جاتا ہے، درد کرتا ہے اور آخر مین دست آنے لگتے ہین اور بچہ ڈبلا ہوتے لگتا ہے۔ اگر گردن یا ران کے غدود متورم ہو جائین تو بہت ہوشیاری کے ساتھ ٹنکچر ایوڈین کا ضماد روزانہ کیا جاے۔ اگر ورم جلد تحلیل نہ ہو جاے تو ڈاکٹر کو فوراً بلایا جاے۔ بعض اوقات غدود کے متورم ہو جانے کے دوسرے اسباب بھی ہوتے ہین مثلاً گلے مین پھنسی کا ہو جانا، حلق مین خراش یا پھوڑے کا ہونا اسلئے اول سبب کو زائل کرنا ضروری ہے۔

چونکہ کثیف اور گندے مقامات مین رہنے یا دوسرون سے براہ راست چھوت لگنے سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے اسلئے اگر بچون مین یہ مرض موروثی بھی ہو تاہم اس مرض کے مریض کے پاس جانے سے بچون کو دور رکھنا چاہئے کمزور و ناتوان بچے جو زکام، اور کھانسی مین آے دن مبتلا رہتے ہیں اون کی خاص طور پر نگہداشت کرنی چاہئے گردن سے پاون تک گرم مگر ہلکا کپڑا پہنایا جائے اور کھیل وغیرہ مین زیادہ تکان اور پسینہ وغیرہ سے پرہیز کرایا جاے غذائین مقوی دیجائین یا چربی یعنی دہنیت، بالائی اور مکھن کی مقدار زیادہ اور خوب کھلانی چاہئیں اور تازہ ہوا مین سلاے اور رکھے جائین اور علاج سے غفلت نہ کی جاے۔

بخار اور دیگر متعدی بیماریان

باب ہذا کے شروع مین بیان کر دیا گیا ہے کہ شیر خواری کا زمانہ گذرنے کے بعد بچون کا ٹمپریچر خفیف سبب سے گھٹتا بڑہتا رہتا ہے مگر کوئی تغیر جسمانی حالت وغیرہ مین نہین ہوتا تاہم مناسب تدبیر اور علاج ضروری ہے۔

اگر ثقیل اور ناقابل ہضم غذائین کھانے سے بخار آگیا ہو تو ملین ادویہ کا استعمال کافی ہے

ملریا کے بخار مین ٹھنڈے پانی سے اسپنج کرنے اور ایک خوراک کیسٹر آئل پلانے کے بعد بچون کو کونین دینا مفید ہوتا ہے

اگر بخار کی تیزی کونین اور ملین ادویہ دینے سے کم نہ ہو
تو ڈاکٹر کو ضرور بلایا جائے۔

مسلسل بخار۔ اکثر متعدی امراض ابتڑک چیچک خسرہ وغیرہ کا مقدمہ
ہوتا ہے۔ تپ دق سے بھی پہلے بخار رہنا شروع ہوتا ہے۔ یا یہ کہ
کوئی پھوڑا نکلنے والا ہوتا ہے تو بھی بخار آجاتا ہے۔ آخری صورت
پر بچہ کسی نہ کسی جگہہ درد کی شکایت ضرور بتاتا یا اسکا اشارہ کرتا ہے۔
متعدی بخار کی ابتدا عموماً یکایک قے، درد سر، بخار اور بے چینی
سے ہوتی ہے یہانتک کہ اصلی وجہ ظاہر ہوجاتی ہے۔

مسلسل بخار کی حالت میں غیر ضروری سامان و فرنیچر سے
کمرہ کو خالی کردینا چاہیے اور بچہ کو کمرہ میں رکھنا چاہیے! دیگر ہدایات و
تدابیر کا تذکرہ اس کتاب میں کیا گیا ہے ان پر عمل کرنا چاہیے اور تاوقتیکہ ٹمپریچر
حسب معمول نہ ہوجائے سیال غذائیں دیجائیں۔ پانی اور بارلی واٹر اور فواکہات
کے شربت پلائے جائیں۔ گرم پانی اور صابون سے بچہ کا تمام جسم روزانہ دہوتے
رہنا چاہیے لیکن دہونیکے وقت احتیاط کی ضرورت ہے کہ بچے کو ٹھنڈ نہ پہونچ
جائے۔ بچوں کے بالوں کو بھی چھوٹا کردینا مناسب ہے کمرہ کی کھڑکیونکو
ہرگز بند نہ کرنا چاہیے بلکہ سرخ پردے ان پر لٹکا دینے چاہئیں بخار میں
کمزور آنکھوں کو روشنی اور چمک ناگوار ہوتی ہے بستر بہت ہلکا ہو اور جلد جلد

بدلا جاے - اگر بچہ خود حرکت نہ کرسکتا ہو تو وقتاً فوقتاً کروٹ بدلوا دی جائے
چیچک مین اوٹ میل واٹر Oat meal water سی جسم کو دہویا جاے اور دہونے کے بعد
کاربولک آئل تمام جسم پر لگانا چاہیئے - اگر روزانہ اسپر عمل کیا گیا تو نہ کہجلی پیدا
ہوگی اور نہ جلد پوچیگا - نیلے یا سرخ کانچ کے کمرہ مین رکہنے سے داغ
نہین رہتے - نیم کی دہونی بہی دینا مفید ہے خسرہ اور انٹرک بخار مین
شدید کہانسی اور نمونیا ہوکر اصلی مرض پیچیدار ہوجاتا ہے - بخار کے
بکایک تیز ہوجانے اور جلد جلد تنفس اور کہانسی سے اسکی ابتدا ہوتی
ہے -

انٹرک اور نمونیا کے بخار اور خناق وبائی مین بچہ کو کسی حالت مین تنہا
نہ چہوڑا جاے - کیونکہ اگر وہ اوٹھکر بیٹھہ گیا تو قلب کی حرکت بند ہوکر مرجانے کا
اندیشہ ہوتا ہے -

خناق وبائی اور لال بخار مین حلق متورم ہوجاتا ہی ٹھنڈے پانی مین فرائرز بلسم Friars balsam
یا روغن تارپین ڈالکر ایک بند دیگچی مین خوب جوش دیکر انجرات مین سانس لوائین
اس سے بچہ کو تسکین حاصل ہوتی ہے مرض خناق وبائی مین پچکاری کے ذریعہ
سے جلد مین دوا پہونچانے سے بہت سے بچون کی جانین بچ جاتی ہین -
اور اگر ابتدا مین پچکاری دی جاے تو پہر دیگر تدابیر کی چندان ضرورت
نہین ہوتی خسرہ اور چیچک مین آنکہہ اور کان دونون پر اثر ہوجاتا ہے اور

ہمیشہ یہ احتیاط اونکو دیکھتے رہنا چاہیے اگر ضعف بصارت و سماعت محسوس ہو
یا کوئی مادہ خارج ہونے لگے تو ہرگز غفلت مناسب نہیں ہے

ان تمام بیماریوں میں نہ صرف بچہ کو بقیہ گھر کے لوگوں سے اور دیگر اشخاص سے دور
رکھنا چاہیے بلکہ اوس تیمار دار کو بھی احتیاط ہونی چاہیے - یہ یاد رکھنا چاہیے اگر سماقت تدبیر
اور خطرناک تعلقات ان امراض میں نہ کیجاوے تو یہ بیماریاں بلکیت نابود ہو سکتی ہیں -

جسطرح لباس اور کپڑے سے جوئیں ہو جاتی ہیں اوسیطرح سر کے بال اور جلد سے متعدی
امراض ایک جسم سے دوسرے جسم میں منتقل ہوتی ہیں - اسلئے صاف ظاہر ہے کہ ایسے مریض کے
تیمار دار کو کوئی کہاں تک دافع عفونت ادویہ سے پاک صاف کر سکتا ہے

مکھیاں بھی متعدی امراض کی پھیلانے کا بڑا ذریعہ ہیں اسلئے ہر چیز کو انسے بچانے کی ہمیشہ
کوشش کرنی چاہیے جب مکھیاں زیادہ ہوں تو مکھی مارنے کا کاغذ جو انگریزی چیزوں کی دکانوں میں
ملتا ہے ضرور گھر میں رکھنا چاہیے مکھیاں اسپر چپٹ کر مر جاتی ہیں اور اسطرح ایک حد تک انکی
کم ہو جاتی ہیں کھانے پینے کی چیزیں تو لازمی طور پر ڈہک کر اور احتیاط کے ساتھ رکھنی چاہئیں
اکثر مائیں بچوں کی مونھ ہاتھ صاف نہیں رکھتیں جسکی وجہ سے مکھیاں بھنکتی رہتی ہیں
اور یہ بد احتیاطی نہایت اندیشناک ہے -

یہ سچ ہے کہ سوائے حافظ حقیقی کے کوئی دوسرا اون چھپے ہوئے لشکر یعنی جراثیم سے
جو صحت انسانی کا دشمن ہے محفوظ نہیں رکھ سکتا لیکن اوسی نے ہمکو عقل بھی عنایت کی ہے
جس سے ہم حفاظت کی تدابیر بھی اختیار کر سکتے ہیں جسطرح کہ ابتدا سے آجتک دشمنوں کے حملوں سے

محفوظ رہنے اور اونکو تباہ کرنے کیلئے انسان نے محض عقل ہی کی رو سے عجیب عجیب اسلحہ ایجاد کئے ہین اور اونکو استعمال کیا جاتا ہی۔ اسیطرح اس دشمن لشکر سے بچنے کی تدابیر بہی عقل ہی بتاتی ہین اونسے کام نہ لینا در اصل خدا کی نافرمانی ہی وہ فرماتا ہی وَلَا تُلْقُوْا بِاَیْدِیْکُمْ اِلَی التَّهْلُکَةِ اپنی ہاتہونکو ہلاکت مین مت ڈالو یعنی اون اسباب سے بچو اور اون تدابیر کو اختیار کرو جو ہلاکت سے حفاظت کرتی ہین۔ پس اگر کوئی شخص اس سے لاپروائی کرے یا اون تدابیر پر عمل پذیر نہ ہو تو اوسکا لازمی نتیجہ ہلاکت ہی جسکو خودکشی اور خدا کی نافرمانی کہنا کسیطرح نامناسب نہین ہی اسلئے یہ ضروری امر ہے کہ جو لوگ تیمارداری کرتے ہون وہ بہی کچہہ دنون تک دیگر اشخاص سے دور رہا کرین خطوط بہی متعدی امراض پہیلاتے ہین اور نوکرون کی بہی یہی حالت ہے۔

بروئے تجربات کے ڈاکٹر تہوہام نے نقشہ ذیل مین مختلف متعدی امراض کے چہوت کا زمانہ وغیرہ درج کیا ہے۔

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا چہوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
خسرہ	خشخاش کی دانون کی مانند چہوٹے چہوٹے سرخ دانے جو ایسے ہین	دو سے تین ہفتہ تک تا وقتیکہ کہانسی کا آنا اور کہرنڈ کا گرنا بند نہ ہوجاے	دس یوم

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ، یا چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
خسرہ	ملگجوں دھبے بنا دیتے ہیں پہلے پیشانی، گردن سینہ پر بخار کے چوتھے دن نمودار ہوتے ہیں		
چیچک	بخار کے تیسرے دن پیشانی پر دانے نمودار ہوتے ہیں پانچویں دن شفاف رطوبت پیدا ہوکر چھالے ہوجاتے ہیں بخار ہوتا ہے	قریباً چھ ہفتہ تاوقتیکہ جلد بھی طور پر صاف ہوجائے	۱۲ - ۱۴ دن
سرخ بخار	چمکدار سرخ اور ابھرے ہوئے دھبے تمام جسم پر نکل آتے ہیں۔ گلا متورم ہوجاتا ہے۔	آٹھ ہفتہ تاوقتیکہ جسم سے کھال کا گرنا اور رطوبت کا اخراج بند نہ ہوجائے	۲ - سے ۵ دن

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
گلسوئے	گردن کے غدود متورم ہوجاتے ہیں بخار ہوتا ہے ابھرتے اور تحلیل ہوتے رہتے ہیں بخار ہوتا ہے	شروع ہونے سے چار ہفتہ تک	۲ سے ۳ ہفتہ
خناق دیائی	بخار اور حلق کا ورم سا کچھ ہوتا ہے دوسرے تیسرے دن حلق کی سفید جھلی میں دانے نکل آتے ہیں	دو ماہ جب تمام رطوبت کا خارج ہونا بند ہوجائے	۲ سے ۵ دن
کالی کھانسی یعنی ککر کھانسی	بخار کے ساتھ کھانسی آتی ہے اور قے ہوتی ہے	شروع ہونے سے دو ماہ تک یا جب تک کھانسی کا سلسلہ قایم رہے	۷ سے ۱۴ دن تک

گٹھیا

بعض اوقات بچوں سے اس مرض کی شناخت میں سہو ہو جاتی ہے
لیکن گرد وجوار درد سر، خناق اور نزلہ دم اکثر ہو جایا کرتا ہو تو سمجھنا
چاہئے کہ گٹھیا کا مادہ بچے میں موجود ہے

یہ عوارض دیکھنے میں بظاہر خفیف ہوتی ہیں لیکن قلب کو دائمی طور پر
نقصان کرتے ہیں۔ اسلئے ماں کو لازم ہے کہ ان شکایات کو خفیف نہ سمجھے بلکہ
پوری توجہ کرے

شدید گٹھیا میں یکایک ٹمپریچر بہت تیز ہو جاتا ہے اور تمام جوڑ ورم
کر جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹائے رکھنا اور
بستر کو گرم رکھنا چاہئے۔ اور فوراً طبی امداد حاصل کرنا، طبیب یا ڈاکٹر کو
دکھانا چاہئے۔

ایسے بچوں کو ہمیشہ خواہ کوئی موسم ہو اونی کپڑے پہنانے چاہئیں اور
غذا میں زیادہ تر دودھ، فروٹ ترکاریاں اور کم گوشت ہونا چاہئے
مگر گرم آب و ہوا اور ملیریا سے پاک ہونا ضروری ہے

رعشہ

جس بچہ میں گٹھیا موروثی ہوتی ہے اوسکے جسم میں رعشہ پیدا ہو جانے کا

مادہ زیادہ ہوتا ہے اس مرض میں جسم کے ایک یا دونوں جانب اختیاری عضلات میں غیر منتظم حرکات پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ اس مرض کا نام ڈاکٹری میں کوریا Coria ہے کمزور بچے اور علی الخصوص جو بچے بہت زیادہ ذہین ہوتے ہیں اور مدرسہ میں بہت زیادہ محنت کر کے اپنے کو تھکا دیتے ہیں اون پر اس مرض کا جلد اثر ہو جاتا ہے۔

ابتدا میں بچہ بلتا ہوا معلوم ہوتا ہے چہرہ اور اعضا میں بے قاعدہ طور پر جنبش ہوتی ہے اگر علاج وغیرہ نہ کیا جائے تو یہ حرکات شدید اور ہر وقت ہونے لگتی ہیں بچہ کمزور، اور سست ہوتا جاتا ہے

شروع میں جب علامات ظاہر ہوں تو بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹا دینا چاہیئے۔ اور ڈاکٹر کو دکھانا چاہیئے بچہ کو ہلکی اور مقوی غذا کھلائی جائے۔ اور تازہ ہوا خوب پہونچتی رہے۔ اس مرض کے دورہ کے بعد ایک یا دو سال تک پڑھنا وغیرہ چھڑا کر بالکل آرام کرانا چاہیئے۔ گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی میں قدرے نمک ڈال کر اسپنج روزانہ کرتے رہنا چاہیئے

خواب میں ڈرنا

جو بچے کمزور اور نحیف ہوتے ہیں یا پڑھنے کے بار گراں سے دبے ہوئے ہیں اون کو اکثر وحشت ناک خواب دکھائی دیتے ہیں اور جاگ اوٹھتے ہیں اور

خوف کے مارے چلانے لگتے ہیں اور بقیہ شب بے خوابی یا بے چینی میں
گذارتے ہیں اصل سبب اس مرض کا بدہضمی ہوتا ہے اور حلق کے اندرونی
عضلات میں ورم ہوکر دانے نکل آتے ہیں جسکی وجہ سے دم گھٹنے لگتا ہے
ایسے بچوں کو پاک صاف اور فرحت بخش مقام میں رکھیں اور سبق وغیرہ کے
بار سے سبکدوش کردیں۔ شب میں بہت ہلکی غذا کھلائی جائے اور شام
ہی کے وقت غذا دینی مناسب ہے۔ اور قبل سونے کے گرم غسل کرادیا جائے
ٹھنڈے پانی میں ہاتھ منھ دہلا دینے سے بچے کو تسکین ہوجاتی ہے اور دودھ
اور پانی بچہ کو ضرور پلانا چاہئے اور مٹھائی یا چاکولیٹ یا کوئی دوسری چیز
جو پسند کرے دیجائے۔

درد سر

درد سر کی وجہ سے اگر بچہ شب میں کم سوتا ہو یا یکایک خوف زدہ ہوکر
چلا اوٹھتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانے میں توقف نہ کرنا چاہئے۔ جب گٹھیا کا اثر
بچہ کی آنکھ، کان جگر معدہ پر پڑنے والا ہوتا ہے تو پہلے درد سر ہوتا ہے ایسی حالت میں درد
سر کے علاج کے بجائے اوسکے اصلی سبب کے دور کرنے کی تدبیر کرنی
چاہئے۔
تاریک کمرہ میں آرام کرنا اور کیسٹر آئل کا ایک ڈوز بچہ کو پلادینا کافی ہوتا

اگر لو کی وجہ سے درد سر ہو تو برف میں کپڑے کو ٹھنڈا کر کے سر پر رکھنا مفید ہوتا ہے

کان کا درد

ورم ہو جانے کی وجہ سے کانوں میں درد شدید ہوتا ہے اور بے چینی اور درد سر بچہ کو لاحق ہوتا ہے۔ پھوڑے کے پھوٹ جانے اور پیپ وغیرہ نکل جانے پر گرم سینک یا پولٹس سے یا گرم بورک لوشن Boric lotion کی پچکاری لگانے سے درد میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ پچکاری سے دھونے اور خشک کرنے کے بعد چند قطرے گلیسرین بورکس و لاڈنم Glycerion Boric ladanium کی ایک چمچہ میں گرم کر کے کان میں ٹپکا دینا فائدہ دیتا ہے۔ نیم اور شہد ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ مور کا پاؤں گھسکر اور گرم کر کے ڈالنا مفید ہے لیکن اگر کانوں کا درد ایک دو روز سے زائد رہے تو ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہیئے۔

نکسیر

اعتدال کے ساتھ نکسیر آنے سے متردد نہ ہونا چاہئے طبیعت خود فاسد مادہ کو خارج کرتی ہے۔ اگر کمزور بچوں کو زیادتی کے ساتھ آئے تو البتہ اندیشہ ناک ہے زیادہ آنے کی صورت میں بچوں کو بیٹھہ کے بل لٹا کر

پیشانی اور گردن کے پیچھے برف رکھنا چاہیے۔ کوتھیر یعنی سبز دھنیا پیسکر
تالو پر رکھنا بھی مفید ہے اگر ان تدابیر سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور
بلانا چاہیے۔

ہاتھ پاؤن کی جلد کا پھٹنا

اُنگلی اور انگوٹھون کے پھٹنے کو روکنے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ بچہ کو
مقوی غذائین کھلائی جائین اور تازہ ہوا مین خوب ورزش کرائی جاے۔ پاؤن
مین اونی پایتابہ اور ہاتھون مین اونی دستانہ رہے۔ اور ملایم بوٹ ہو۔
بوٹ کے اندر فلالین کا استر ہو تو بہت اچھا ہے۔ دن مین دو بار ایک اونس
گلیسرین ایلم glycerin alum سے ہاتھ پاؤن کی خوب مالش کی جائے صبح شام دو بار گرم پانی
سے غسل دیا جاے۔
جب جلد پھٹنا شروع ہو تو اوس کا علاج مثل پھوڑے کے کرنا چاہیے
ہوا سے بچانا ضروری ہے بوراسک مرہم Boric کی ڈریسنگ اوس وقت تک
کرنا چاہیے تاوقتیکہ اچھا نہ ہو جاے۔ جس بچہ کو یہ مرض ہوتا ہے اوس کو ہلکی اور
زود ہضم و مقوی غذا اور دیگر مقویات کی ضرورت ہے۔

شعیرہ یعنی گوہنجیان، یا گوہنجہیان

آنکھون کے پپوٹون کی پھنسی کو طب مین شعیرہ اور عامتہ گوہنجنی کہتے ہین اور مثل دیگر پھوڑون کے یہ بھی خرابی آنتون کی علامت ہے۔

گرم بورک ایسڈ لوشن Boric acid lotion سے دیگین کے بار آنکھون کو تا وقتیکہ گوہنجہنی اوپر نہ آجائے دہوتے رہنا چاہیئے۔ بعد ازان ایک باریک سوئی سے چھید کر اور دبا کر مواد نکال دینا چاہیئے اور مریض بچون کو چند ہفتہ تک مقوی غذا دی جائے بادام کا سخت چھلکا بھی لگانا مفید ہے۔ نیز کو تہمیر پیسکر لگانا فائدہ دیتا ہے

سوتے مین زیادہ پسینہ نکلنا

مضبوط اور تندرست بچون کو زیادہ محنت کرنے پر صرف پسینہ آتا ہے اگر دو سالہ بچہ کو پسینہ زیادہ آئے تو ضعف اعصاب کی علامت ہی اور بعد مین تپ دق ہو جانے کا خطرہ ہو جاتا ہے۔ بعض کمزور بچون کو عموماً سوتے مین یا صبح اوٹھنے کے وقت زیادہ پسینہ آتا ہے۔ ایسے بچون کو ضرور ڈاکٹر کو دکھانا چاہیئے۔ اور پسینہ سے ترشدہ کپڑون کو احتیاط کے ساتھ اتارتے رہنا چاہیئے سوتی پارچے تو پہنانے ہی نہ جائین۔ اگر اصول حفظان صحت کے لحاظ سے بچہ کو لباس پہنایا جائے یعنی صرف تین کپڑے اونی ہون اور اوپر سے فلالین کی

باسنڈ رہو تو غالباً زیادہ پسینہ نہ آئیگا اور جو کچھ ہوگا وہ جلد ابخرات بنکر خشک ہو جائیگا۔

شام کی غسل کے بعد نیم گرم پانی مین بورکس اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bycarbonate of Soda ملاکر اسپنج کرنا چاہئے۔ اگر ہاتھ یا پاؤن مین زیادہ پسینہ آتا ہو تو نیم گرم پانی مین ایک چمچہ ٹنکچر بلاڈونا Tincture Belladona ملاکر ہاتھ پاؤن کو دہوتے رہنے سے زیادہ پسینہ آنا رک جاتا ہے جن بچون کو شب مین پسینہ آتا ہو اون کو غذا اچھی دی جاے۔ اور سونے کے قبل ایک پیالہ گرم دودہ کا پلا دینا چاہئے۔

باب نہم

متفرق تدبیرین

بچہ کی نگرانی صحت۔ بچہ کو ٹیکہ لگانا۔ بچون کے متعدی امراض اور علامات وانسداد۔ زہر کی شناخت اور علاج چند اتفاقی حوادث۔ اتفاقی حوادث مین تیمارداری۔ مریضون کو غسل کے مختلف طریقے۔ ڈاکٹری وطبی اوزان۔ فہرست ادویہ دواخانہ خانگی۔ بچون کی ہلکی غذائین۔

بچہ کی نگرانی صحت

بچے کی آئندہ زندگی کو کامیاب بنانے کے لئے سب سے مقدم چیز اوسکی باقاعدہ پرورش ہے، اسی سے اوسکے قواے جسمانی مین طاقت آتی ہے دل ودماغ مین شگفتگی اور ذہن مین جودت پیدا ہوتی ہے لیکن اس سے جسقدر بے پروائی برتی جاتی ہے اوسکی کچھہ انتہا نہین، امرا جو کہ ایک ایک بچے پر کئی کئی آیائین، اور کہلائیان رکھتے ہین وہ اونکی تنخواہ، اور اخراجات کا بار تو اوٹھاتے ہین، لیکن باقاعدہ پرورش کیطرف توجہ نہین کرتے مائین جنپر باپ سے زیادہ پرورش کا بار عائد کیا گیا ہے اصول وقواعد پرورش سے واقف نہین، اسلئے وہ کوئی انتظام نہین کرسکتین اور یہی وجہ ہے کہ نسلین کمزور ہوتی جاتی ہین، اور بچے عموماً مختلف اقسام کی بیماریون مین مبتلا رہتے ہین پڑھی لکھی ماؤن کو لازم ہے کہ وہ ایسی کتابون کو مطالعہ مین رکھین جن مین اصول قواعد درج ہون اور اونکے مطابق پرورش کیجاے اگر ایک نسل بھی اسطرح سے پرورش پالے

تو پھر باقاعدگی کا سلسلہ جاری ہو جائیگا کیونکہ ایک طرف ہونٹون مین تعلیم کی اشاعت ہو رہی ہے اور دوسری طرف باقاعدہ پرورش کرنا بچے اپنا ہدہ مین آجائینگی اسلئے مختصر ان صفحون مین بچونکی نگرانی صحت کے قواعد ماؤن کی ہدایت تعلیم تحریر کئے جاتے ہین امید ہے کہ پڑھنے والی مائین ان قواعد پر عمل کر کے فائدہ اوٹھائینگی۔

جب بچہ چار مہینے کا ہو جاتا ہے تو اس ماہین سے ایکا ہونا رہیگا بہت ضروری کام کیا جاتا وہ یہ ہو کہ اوسکو پاؤن پر بٹھائے تاکہ وقت پر قضاے حاجت کرنے کا عادی ہو بعض گھرون مین بچون کے پاخانے کی احتیاط نہین ہوتی اور نجاست وگندگی پھیلی رہتی ہے جو اکثر اوقات خطرناک ہو جاتی ہے۔ اسلئے گھر مین کسی کونے اس کام کیلئے ریت یا مٹی بچھا کر جگہ ہوا دار اور نہ ہو اون مین گھاس پھوس کہار ہو یہ بھی احتیاط رکھنی چاہئے کہ بچہ کا بدن زیادہ سرد یا گرم پانی سے نہ دھویا جائے کیونکہ بچہ کا نازک جسم زیادہ سردی یا گرمی کا تحمل نہین کرسکتا قضاے حاجت سے فراغت کے بعد بچہ کا موتہہ اسپنج سے صاف کیا جاے مسوڑون اور زبان پر گلیسرین لگا کر رومال سے پونچھ دیا جاے پھر دودھ پلایا جاے خواہ مان اپنا دودھ پلاے یا اگر شیشی سے پلایا جاتا ہو تو شیشی سے پلائیے یا جو اور مصنوعی غذا تجویز کی گئی ہو تیار کر کے دے۔ اگر آیا ایک ہی ہو تو مان کو یا کسی دوسرے شخص کو ان کامون مین مدد دینی چاہئے اگر غسل کرانا ہو تو دیکھ لینا چاہئے کہ رات کو پسینہ تو نہین آیا کیونکہ پسینہ کی حالت مین یا پسینہ نکلنے کے بعد ہی فوراً غسل مین جلدی نہین کرنی چاہئے جب وہ اچھی طرح خشک ہو جاے اور تولیہ سے خوب پونچھ لیا جاے اوسوقت غسل کرانا چاہئے ہندوستان مین اور بالخصوص ان مقامات مین جو بہت زیادہ گرم ہین اگر زیادہ گرم کپڑون مین دبے ہون

تو اکثر بچون کو شب مین پسینہ آجاتا ہے - موسم سرما مین دس یا گیارہ بجے اور گرما مین ۹ بجے
دن کو غسل کرایا جاے - رات کو غسل دیکر بستر مین سُلانا لوے اور باہر کی سردی سے محفوظ رکھتا ہے لیکن
ایک سال سے کم عمر کے بچے کو ایسے غسل کی ضرورت نہین - اور نہ اس امر کی ضرورت ہے کہ ہر موسم مین روزانہ
غسل دیا جاے کیونکہ اون لوگون کو بچے جنکے یہان برانڈی وغیرہ حرام ہے یا استعمال نہین کیجاتی غسل کی
سردی کی متحمل نہین ہوسکتی چھوٹے بچون پر سردی کا اثر جلد ہوتا ہے اور بالخصوص غسل کے بعد اسلیے وہ لوگ جو شراب
پیتے ہین برانڈی کی چند قطرے استعمال کراتے ہین اور سردی کو اثر سے حفاظت ہوتی ہے مگر چونکہ مسلمان اُن
جو لوگ اسکو برا سمجھتے ہین استعمال نہین کرینگے - لہذا بچون کو روزانہ غسل دینے سے احتمال نقصان ہے -
اسکا خیال رہے کہ سرد ہوا نہ لگنے پاے - کیونکہ بچے کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اور سردی گرمی کا اثر جلد قبول
کرتی ہے یا گرم پانی مین اسفنج بھگو کر بچے کا جسم پونچھا جاے پانی تو ہو درجہ تک مقیاس الحرارت کے مطابق گرم
ہونا چاہیے صابون اچھی قسم کا ہو اوسمین رنگ یا خوشبو نہ ہو رنگ یا خوشبو کا منشا اکثر خراب قسم کے صابونوں کے عیبو
چھپانا ہوتا ہے ان سے جلد مین سوزش محسوس ہوتی ہے تو پونچھنے یا نہلانے کے بعد فوراً بچے کا جسم اچھی طرح
نرم تولیے سے پونچھکر کوئی اچھی قسم کا پوڈر بغلون، چڈون اور جوڑون مین لگانا چاہیے اگر بچے کو دن مین دو یا
نہلایا جاے، تو تمام بدن مین صابون ملنے کی ضرورت نہین، بچے کے ناخن بڑہنے پر ناخن کاٹنے مین اسکا
خیال رہے کہ سیدھے کٹین کیونکہ پہلو مین کاٹنے سے کور نکل آتی ہے تو اذیت بچے کو کانون کا بہت خیال درحفاظت
رکھنا چاہیے، اونکا کان بعد کو ہمیشہ کیلیے چھوٹا اور خوشنما ہونا، یا سخت یا کھلا ہوا ہونا زیادہ تر پیدائش کے
چھ سات سال تک مان کی دیکھبھال پر منحصر ہے سوتے مین بچے کے کان ہرگز نہین کریدنا چاہیے، اگر
اوبھرے ہوے معلوم ہون تو نرم ململ کی کنٹوپ سے رات کو ڈہکے رہا دین بچے کے بڑے ہونے پر اگر کان ہر کہین زیادہ نکلے ہوے

معلوم ہون تو آہستہ آہستہ نیچے دبائے جائین اور بکرے تہ کی ٹوپ بھی استعمال کیا جائے
جب بچہ چھوٹا ہو تو روز اوسکا سر دہونا چاہئے لیکن جب بال اوسقدر بڑھ جائین
کہ دہونے کے بعد (نمی رہ جانے کی وجہ سے) اختر یک نزلہ کا اندیشہ ہو تو مہینے
میں بال مونڈ دینے چاہئین۔ مونڈنے سے بال گھنے ہوتے ہین اور اون مین
لمبے ہونے کی قوت ہوتی ہے اور سیاہ رنگ پکڑتے ہین اگر ایسا منظور نہ ہو تو
کتر دیے جائین بچے کو باہر لیجانے سے پیشتر آیا کو چاہئے کہ تمام کھڑکیان کھولدے
اور گدہ، پلنگ، چادر، کمل، موم جامہ وغیرہ دہوپ مین ڈالدے۔

خالی شیشی، اور چوسنی کو صاف پانی مین جس مین چٹکی بھر سہاگہ ملا ہو ڈالدینا
چاہئے، ہندوستان کے بیشتر حصون مین بچے کو ساڑھے چھ اور سات بجے
کے درمیان، باہر لے جانا چاہئے، اس درمیان مین مان کو یا اگر کوئی دوسری
آیا ہو، تو اوس کو چاہئے کہ آٹھ ساڑھے آٹھ بجے تک بچے کے لئے دوسری
شیشی تیار کر رکھے،

اوپر کے دودھ پر اچھی طرح پرورش کرنے کے لئے بڑی ضرورت
اس بات کی ہے کہ غذا معقول طریقہ سے دی جائے، اس کے لئے
مناسب وضع کی دودھ کی شیسی انتخاب کرنی چاہئے، شیشی اس
قطع کی ہو جو جلد اور آسانی کے ساتھ خوب صاف ہو سکے، میلنس (موجکا
نام ہے) کی دودھ کی شیشی مین صرف یہی خوبیان نہین ہین بلکہ وہ نہایت

مضبوط اور پائدار ہوتی ہے، اور اُس مین بچون کی مختلف عمرون کے مناسب خوراکون کے نشان سبے ہوتے ہین ہر خوراک کے بعد فوراً شیشی اور چوسنی کو اچھی طرح برش سے دھوکر ٹھنڈے پانی مین جس مین سہاگہ ملا ہو، ڈالدینا چاہیے، کمسن ماؤن کو دو شیشیان استعمال کرنے مین زیادہ آسانی ہوگی، کیون کہ اون مین سے ایک جب تک پانی مین رہیگی، دوسری استعمال کی جائیگی دودھ کی شیشیون کی صفائی کا خیال نہ رکھنے سے اسہال اور سخت بیماریان پیدا ہوتی ہین۔

بچون کو اوپر کے دودھ پر پرورش کرنے مین مفصلہ ذیل قواعد کی پابندی لازمی ہے۔

(۱) جس وقت دودھ ختم ہوجائے فوراً شیشی علیحدہ کردینی چاہیے

(۲) اگر بچہ پوری مقدار پینے سے انکار کرے، تو فوراً شیشی نکال لینی چاہیے آیاؤن اور ناتجربہ کار ماؤن کو ضرورت سے زیادہ بچون کو کھلاتے پلاتے کی لت ہوتی ہے۔ اس غلطی سے باز رہنا چاہیے

(۳) اگر بچے کے پینے کے بعد شیشی مین دودھ بچ جائے تو فوراً اُس کو پھینک دیا جائے اور دوبارہ گرم کرکے ہرگز نہ دیا جائے

جب آٹھ ساڑھے آٹھ بجے صبح کو بچہ ہوا خوری کرکے واپس آئے تو اُس کو پھر دودھ پلانا چاہیے صبح کی خوراک کے بعد، بچے کو تھوڑی دیر

رنج حرکت سے سخت پیرون یا چوکی پر بٹھلایا جاوے ، اگر بچہ اس میان بہن
سے بےچینی کا اظہار کرے ، تو اُس کو کھلونے یا تصویرون سے اگر بہل سکے تو
بہلایا جاسکے ،

گیارہ یا بارہ بجے کے بعد بچے کے کپڑے بالکل اُتار دین ، اور
اُسکو ایک کمرے مین اندھیرا کر کے دو تین گھنٹے سُلائین ۔ اگر ممکن ہو تو
کم از کم چار سال کی عمر تک یہی عمل کیا جائے تو مفید ہوگا ، جب بچہ سو کر
اٹھے تو اوسے کپڑے پہنا کر غذا دینی چاہیے ، اوس کے بعد ساڑھے چار
اور پانچ کے درمیان پھر غذا دینی چاہیے اگر بچہ باہر جانے کے قابل ہے تو
گھنٹہ بھر کے لئے کپڑے پہنا کر سیر کو لے جائین ۔ پھر شام کو سات بجے
سُلانے سے پیشتر بچے کو غذا دین ۔

بہت سی مائین جو بلا سوچے سمجھے یوروپین لیڈیز کی تقلید کرتی ہین ۔ یا انگلو انڈین
مائین غلطی سے یہ سمجھتی ہین کہ انگلستان کی طرح ہندوستان مین بھی بچون کو
سویرے سے سلا دینا چاہیے وہ غلطی کرتی ہین کیون کہ دن کو دو تین گھنٹے
سونے کے بعد رات کو زیادہ سونے کی ضرورت نہین رہتی ہے ۔

ہندوستان کے اکثر مقامات مین بچے کو موسم کی وجہ سے پانچ بجے
شام سے پیشتر باہر نہین بھیجا جاسکتا ۔ جتنی بچے کی عمر بڑھتی جائے اتنا ہی
باہر رہنا چاہیے ، اندازاً ساڑھے چھ سات بجے شام تک موسم کے لحاظ سے

باہر رہے، بچے کو لٹانے سے پہلے دیکھ لینا چاہیئے کہ بستر، چادر، وغیرہ یہ چیزیں خشک ہیں یا نہیں، مچھروں سے محفوظ رکھنے کے لئے کسی ہلکی مچھردانی کے اندر سلانا چاہیئے ڈش (Dish shape) کی شکل کی مچھردانی جو بید اوپر جالی منڈھکر بنائی جاتی ہے، بچے کے لئے نہایت موزون ہے، کیونکہ اُس میں مچھر نہیں گھس سکتے، اور ہوا بھی کافی آتی ہے۔

بچے کو تازہ ہوا، اور ورزش کی بڑی ضرورت ہے ہندوستان کے بیشتر مقامات مین دو ہفتہ کے بچے کو پہنا اوڑھاکر باہر بھیجنے مین کوئی ہرج نہیں آیا کو ادھر اُدھر بیٹھکر گپین نہیں اوڑانا چاہیئے بلکہ بچے کو لیکر پھرنا چاہیئے، کیونکہ جسم کی حرکت اوس کے لئے کافی ورزش ہے۔ گھر مین بھی جب بچہ جاگتا ہو تو گود مین لیکر ادھر اُدھر ٹہلنا چاہیئے۔ اور کبھی ایک طرف کبھی دوسری طرف گود مین لینا چاہیئے، کیونکہ آہستہ آہستہ ہلانا جُلانا بچے کی جسمانی اور اندرونی اعضا کی صحت کے لئے مفید ہے۔

بچے کو جس قدر جلد ممکن ہو ناک سے اچھی طرح سانس لینے کی تعلیم دی جائے، اُس کو جہانتک ہوسکے موتھ بند کرکے سانس لینا سکھایا جائے بچے کو باہر دھوپ سے بچایا جائے اور جب وہ ذرا بڑا ہو جائے تو بلحاظ موسم سرما مین دھوپ کے وقت لیجنی سپید کپڑے کی ٹوپی پہناکر یا چھاتا لگاکر بھیجا جائے۔

ماں کو اس امر کا علم ہونا چاہیے کہ آیا کہاں کہاں بچے کو لے جاتی ہے، اور اُس کے متعلق جو جو ہدایتیں کی گئی ہیں، اوس پر عمل کرتی ہے یا نہیں، اس کا خیال رہے کہ آیا ہرگز بچے کو بازاری مٹھائی نہ دینے پائے، اس لیے کہ عموماً حلوائی نہایت گندگی سے بناتے ہیں علاوہ بریں اجزا بھی بہت ثقیل ہوتے ہیں۔

ماں کو چاہیے کہ آیا کو صاف رہنے، روز نہانے، اور اُجلے کپڑے پہننے کی تاکید کرتی رہے۔

بچے کی خور و پرداخت میں پابندی ایک نہایت ضروری شے ہے ہر روز کے دستورالعمل کی پابندی بالکل گھڑی کی طرح کرنی چاہیے، تاکہ بچہ پابندِ اوقات ہو جائے اُس کو ہر روز اوقات معینہ پر غذا دینی، نہلانا، اور صبح و شام سلانا چاہیے، جس سے کم سنی ہی میں وہ ان اوقات کا عادی ہو جائیگا، اور یہ پابندی بعد کو اُسکی صحت اور فلاح کیلئے مفید ہوگی، چنانچہ نو دس مہینے کی عمر میں اگر اچھی طرح یہ عادت ڈالی جائے تو بچہ اپنے اوقات پر کام کرنے کا عادی ہو جاتا ہے، پھر تو وہ خراب نہیں ہونے پاتا، بچپن میں بیمار رہنے کے دو سبب ہوا کرتے ہیں، قبض اور دستوں، قبض کی شکایت اکثر اعضائے ہضم کی خرابی اور بعض اوقات ٹھیک وقت پر غذا نہ دینے سے پیدا ہوتی ہے۔

جب بچہ پیرون چلنے لگے تو اوسکو دیر تک کھڑا رکھنے سے روکنا
چاہئے اور اتنا نہین چلنے دینا چاہئے کہ وہ تھک جاے، اگر اوس کی
مرضی پر چھوڑ دیا جاے تو وہ تھوڑی دیر کھڑا رہے گا، پھر جب تھک
جائیگا تو خود بیٹھ کر کھیلنے لگے گا۔ بچے کو چلانے کی کوشش نہین کرنی چاہئے
وہ خود بخود چلنا سیکھ جائیگا، صرف اوسکے دیکھ بھال کی ضرورت ہے
پیرون مین پوری طاقت آنے سے پیشتر کھڑا رہنے یا چلنے سے اونمین
کچھ خم پیدا ہو جاتا ہے بچے کو باہر کھلی ہوا مین مختلف طریقون سے کھلانا چاہئے
کچھ دیر تو پیرون چلنے دیا جاے، باقی زیادہ تر گاڑی پہ پھرانا چاہئے
بچے کو کوئی بھاری چیز ہرگز نہین اوٹھانے دی جاے، جب وہ اونگلی پکڑ کر
چل رہا ہو تو اس کا خیال رہے کہ اس کا ہاتھ شانہ سے نہ کھنچنے پاے اور
نیچا رہے اوسکو صرف دوسرے آدمی کے سہارے کی ضرورت ہے، بچے کو
شانہ کو پکڑ کر نہین اوٹھانا چاہئے، بلکہ بغلون مین ہاتھ ڈال کر آہستہ سے
اوٹھانا چاہئے، دایہ کو چاہئے کہ بچے کو کبھی داہنی جانب کبھی بائین جانب
گود مین لیا کرے۔ بچہ جب کسی سہارے سے کھڑا ہونے لگے تو اوسکا
خیال ہے کہ وہ آسانی سے کھڑا ہو اور گرنے وغیرہ کا بھی اندیشہ نہ ہو
کیونکہ جب بچے پہلے پہلے کھڑا ہونا سیکھتے ہین تو اونکو چلنے پھرنے کی بہت خواہش
ہوتی ہے اور نرس یا آیا اوس کے سنبھالنے کی وجہ سے بیکار ہو کر اپنا کام چھوڑنا

نہین کرسکتی ۔ اسلئے بچے کے کمرے مین ایک کٹہرہ ایسا رکھنا چاہئے کہ
بچہ اُس کو پکڑ کے کھڑا رہے ، اور دو چار قدم اُس کو پکڑ پکڑ کے چلتا رہے
اور اُس کے محافظون کے کام کے اوقات مین فرق بھی نہ آئے یا ایک ایسا
کٹہرہ بنایا جائے کہ اوسکو پکڑ کر کمرہ مین چلتا تو رہے لیکن اوس سے باہر نہ جا سکے تاکہ گرنیکا اندیشہ نہ رہے

بچہ کو ٹیکہ لگانا

ٹیکا گائے کی چیچک کے مادہ سے لگایا جاتا ہے۔ گائے کے تھنون مین
ایک خاص مرض ہوتا ہے جسکو کاؤ پاکس (گائے کی چیچک) کہتے ہین
شروع شروع مین جب یہ دیکھا گیا کہ جو آدمی بیمار گائے کا دودھ دوہتا ہے
وہ چیچک مین مبتلا نہین ہوتا تو ڈاکٹر جینر Jenner کا خیال معاً
اس طرف منتقل ہوا کہ اگر انسان کے جسم مین یہ مادہ گائے کے تھن سے
نکال کر داخل کیا جائے تو وہ چیچک سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ غور کرنے سے
یہ بات معلوم ہوئی کہ گائے کی چیچک آدمی کی چیچک کے بالکل برعکس
ہوتی ہے۔

اگر گائے کی چیچک کا مواد آدمی کے جسم مین داخل کیا جائے تو اندرونی
حالت مین تغیر ہونے کی وجہ سے چیچک کے جراثیم ضائع ہو جاتے ہین
یہ ثابت ہوا ہے کہ کسی حالت مین ٹیکہ کا اثر عمر بھر نہین رہتا۔ لیکن
اگر دوبارہ ٹیکہ لگوا لیا جائے تو عمر بھر چیچک نہین نکلتی اور اگر اتفاق سے

نکل بھی آئے تو بہت خفیف نکلتی ہے انگلستان اور دیگر ممالک یورپ مین
اس مرض کا اس قدر انسداد ہوگیا ہے کہ مشکل سے کوئی ایسا شخص نظر
آئیگا جس کے بدن پر چیچک کے داغ ہون۔

ہندوستان اور مشرقی ممالک مین جہان ٹیکہ کا رواج نہین ہے۔
اس مرض مین کثرت سے لوگ ضائع ہوتے اور بے شمار آدمی چیچک کے
داغون سے بدشکل ہو جاتے ہین چیچک کی سمیت کا مریض سے دوسرے
شخص مین سرایت کرنیکا بمقابلہ انگلستان کے ہندوستان مین زیادہ
اندیشہ ہے۔ لہذا ہر ہندوستانی مان کو چاہیے کہ اس موذی مرض سے
اپنے بچہ کی حفاظت کا معقول انتظام رکھے ٹیکہ لگانے کا طریقہ بہت آسان ہے
اگر ہوشیاری سے لگایا جائے اور بچہ کی مان اور آیا صفائی اور دیکھ بھال
رکھین تو کسی قسم کی خرابی کا اندیشہ نہین ہے اور یون تو کچھ نہ کچھ بچہ کی طبیعت
ضرور بدمزہ ہو جایا کرتی ہے جس سے مان کو ایک گونہ تشویش پیدا
ہوتی ہے لیکن یہ شکایت عارضی ہوتی ہے۔

ٹیکہ لگانے کا مناسب زمانہ بلحاظ حالات مختلف ہوا کرتا ہے۔ لیکن عموماً چھ ہفتہ سے
لیکر تین ماہ کی عمر تک ضرور لگوا لینا چاہیے۔

اگر بچہ تندرست ہو تو حتی الامکان جلد ٹیکہ لگوا دیا جائے لیکن موسم بارش
یا بارش کی ہوا چلنے کا زمانہ غیر موزون ہے۔ کیونکہ اس زمانہ مین ٹیکہ سے

نقصان پہونچنے کا اندیشہ ہے۔

ٹیکہ لگنے کے بعد کسی خاص احتیاط کی ضرورت نہین۔ البتہ اس کا خیال رکھنا چاہئے کہ جس جگہہ ٹیکہ لگا ہے وہ مقام چھلنے نہ پاوے اور گرد و غبار سے محفوظ رہے گندی چیزون کو مس ہونے سے خون مین زہر پیدا ہو جاتا ہے جس سے اکثر بچے ضائع ہو جاتے ہین۔ ٹیکہ لگنے کے دوسرے روز وہ مقام کچھہ ابھر آتا ہے۔ پانچوین روز اوس جگہہ گول آبلے نمودار ہوتے ہین جو ابھرے ہوا اور بیچ مین دبے ہوے ہوتے ہین۔ آٹھوین روز ان آبلون مین شفاف پیپ بھر آتی ہے اور یہ موتی کی طرح جھلکنے لگتے ہین۔ آٹھوین روز سے دسوین روز تک ہر آبلہ کے گرد ایک سرخ سا حلقہ پیدا ہو جاتا ہے دسوین روز بشرطیکہ اس درمیان مین کوئی خرابی واقع نہ ہوئی ہو تو ورم تحلیل ہونا شروع ہوتا ہے، آبلون کا رنگ بھورا ہو جاتا ہے اور اون پر پپڑیان جم جاتی ہین، اکیسوین روز کھرنڈ جھڑ کر وہان ہمیشہ کے لئے داغ رہجاتا ہے۔ اگر ٹیکہ لگوانے کے بعد مذکورہ بالا علامات پیدا نہ ہون یا آبلے پانچ روز سے قبل پیدا ہو جائین، اور سرخ حلقے نمودار نہ ہون تو دوبارہ ٹیکہ لگوانا چاہئے۔

ٹیکہ کے بعد بچہ کی نگہداشت مین بہت احتیاط کی ضرورت ہے ٹیکہ لگنے کے

ب۔ بچے کے بازو کو ہر قسم کی رگڑ سے محفوظ رکھنا چاہئے کرتے وغیرہ کی آستینین ڈہیلی رکھی جائین ، اسکی آسان ترکیب یہ ہے کہ آستینون کی سیون کھولکر اون مین فیتے ٹانک دئے جائین تاکہ جتنی چاہین آستینین ڈہیلی رکھین ان مقامات کی سوزش دور کرنے کے لئے سفوف اکسائڈ آف زنک Oxide of zinc اور بورک ایسڈ Boric acid ہموزن بہت مفید ہے ۔

اگر زیادہ رگڑ لگ گئی ہو ، اور ڈاکٹر کے ملنے مین دقت ہو تو فوراً اوس مقام پر باریک ململ کے ٹکڑے رکھکر باندھ دینا چاہئے اور مقطر پانی مین بورک ایسڈ Boric acid ملا کر اوس پر ٹپکاتے رہنا چاہئے ۔

اگر ٹیکہ کے مقامات مین سوزش زیادہ ہونے کیوجہ سے بچہ کو سخت تکلیف ہو تو اوس جگہہ کو گرم پانی سے دہونا چاہئے ، لیکن بحالت مجبوری ایسا کیا جائے کیونکہ کمی کی بہت احتیاط رکھنی چاہئے ، ورنہ آبلون کے سرے نرم ہو جائینگے اور عرصہ مین خشک ہونگے

یورپ مین بچون کے ٹیکہ لگانے مین گائے کے بچے کی چیچک کا مادہ استعمال کیا جاتا ہے ہندوستان مین بھی اگرچہ اسی کا رواج ہے لیکن بعض وقت انسان کو بچے کا مادہ کام مین لایا جاتا ہے ، لیکن انسانی مادہ کام مین لاتے وقت نہایت تحقیقات کی ضرورت ہے ، بچہ تندرست ہو ، موروثی

امراض کا مادہ اوس کے خون مین نہ ہو اس لئے اب یہ رواج ہوگیا ہے کہ ہر انگریزی شفاخانون مین یہ مادہ تیار رہتا ہے جس کو تازہ کرنے کے واسطے گائے کے بچے کو ٹیکہ لگایا جاتا ہے اور پھر اُس کے مادہ سے انسانون کے لگایا جاتا ہے مان کو واضح رہے کہ در اصل ضرورت تندرست بچے کے مادہ کی ہے خواہ وہ بچہ یوروپین ہو یا ہندوستانی جس کسی ڈاکٹر کو اس کام کے لئے منتخب کیا جائے اسکی واقفیت اور ہوشیاری پر بھروسہ کرنا چاہیے کیونکہ اگر وہ جان کر کسی بیمار بچے کا مادہ استعمال کرے گا یا ترنے کی صلاح دیگا تو خود اُوس کی بدنامی اور نقصان ہے مان کو صرف اتنی احتیاط چاہیے کہ جس بچہ کا مادہ تجویز کیا جائے اُس کے پچھلے حالات معلوم کرلے اور یہ بھی معلوم کرلے کہ ڈاکٹر کو اسکی اطلاع ہے یا نہین

بچون کے متعدی امراض اور علامات و انسداد

متعدی مرض کی نسبت جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ایسے امراض کے باعث نہایت ہی چھوٹے چھوٹے جرم ہوتے ہین - یہ جرم جسامت مین اتنے چھوٹے ہوتے ہین کہ ایک تیز مائی کراس کوپ یعنی خردبین کی مدد کے بغیر دکھلائی نہین دیتے

انفکشن Infection کے معنی ایک متنفس کے ذریعہ سے

دوسرے متنفس کو کسی مرض کا لگتا ہے

ہر مرض کے خاص جرم ہوتے ہین جو خاص وہی مرض پیدا کرتے ہین
مثلاً تپ محرقہ اسہالی (ٹائیفائڈ فیور) Typhoid fever کے جراثیم سے تپ محرقہ اسہالی لاحق
ہو گی۔ ہر قسم کے جرم سے بعینہ اوسیطرح کے جرم پیدا ہو کر بڑھجاتے ہین
چنانچہ بخار کے ایک جرم سے چوبیس ۲۴ گھنٹے مین ستر (۱۷۰۰۰) ہزار یا اس سے
بھی زیادہ جراثیم پیدا ہوتے ہین خون اور جسم کے عضلات مین اون
جراثیم کے پرورش پانے سے مختلف متعدی امراض کی علامات نمایان
ہوتی ہین۔ بیماری کے جراثیم جسم سے بعض اوقات سانس یا جلد یا پاخانے کے
ذریعہ سے خارج ہو کر یا تو براہ راست دوسرے اشخاص مین سرایت
کر جاتے ہین یا ہوا پانی کپڑے کے ذریعہ سے جسم مین داخل ہو جاتے ہین
بلّی کتّے اور ایسے ہی پالتو جانور بھی یہ امراض پھیلاتے ہین مکھی بھی متعدی
امراض پھیلانے کا بڑا ذریعہ ہے

جب ہوا غذا پانی کے ذریعہ سے جسم مین کسی مرض کے جراثیم
داخل ہو جاتے ہین تو اوسکے موافق اسباب موجود ہونے کی صورت مین
یہ جراثیم جلد نشو و نما پاکر خون اور دیگر اجزاء رقیق مین خرابی پیدا کر دیتے ہین
جس سے وہ مرض کہ جسکے جراثیم ہین لاحق ہو جاتا ہے اور رفتہ
رفتہ اون کا اثر ظاہر ہونے لگتا ہے یعنی مرض کی علامات نمودار

ہوتی ہین اس لئے ان چیزون مین بہت احتیاط کی ضرورت ہے بچون کے
جسم مین بیماری کے جراثیم ہوا پانی اور دودھ کے ذریعہ سے داخل ہوتے ہین۔
دودھ کے ذریعہ سے اس قسم کے امراض پیدا ہوتے ہین مثلاً خناق وبائی،
تپ محرقہ اسہال، مادہ سل کے دانے اور لال بخار (حمی قرمزی)

متعدی بخار کے ہر ایک حملہ کی تین منزلیں یا [illegible] ہوتی ہیں

(۱) اول زمانہ حضانت مرض Incubation یعنی
جسم مین کسی مرض کے جراثیم داخل ہونے کے بعد علامات مرض ظاہر
ہونے تک کی مدت۔ اس زمانہ مین ایک عیب بےچینی اور کسل ہوتا ہے
لیکن بعض اوقات مرض کی کوئی علامات نمودار نہین ہوتین۔

(۲) شدت مرض کا زمانہ جس کو انگریزی مین انویشن [illegible]
کہتے ہین اس مین جراثیم کی تعداد اور اثرات بڑھ جانے سے جسم مین سمیت
پیدا ہو جاتی ہے۔ اس درجہ کے شروع ہونے سے پیشتر خفیف لرزہ
معلوم ہوتا ہے اور حرارت (ٹمپریچر) بڑھ جاتی ہے یہ درجہ مرض کے
اعتبار سے دنون یا ہفتون کی معین مدت تک رہتا ہے۔

زمانہ انحطاط مرض Defervascence اس زمانہ مین
ٹمپریچر اعتدال پر آجاتا ہے ایسا افاقہ یکایک ہو سکتا ہے لیکن عموماً

بتدریج ہوتا ہے اس زمانہ مین مرض کے عود کرنے اور پیچیدگیان واقع ہوجانے کی احتیاط ضروری ہے

بچون کے عام متعدی امراض مثلاً خشک کھانسی اور کھسرا اور لال بخار بچون کی بیماریان سمجھی جاتی ہین

گرم ملکون مین اول تو اس قسم کی کوئی بیماری ایسی خطرناک نہین ہوتی کہ وبائی صورت اختیار کرے تاہم بہت تکلیف ہوتی ہے اور اکثر بچے ضائع ہوتے ہین، بلکہ بعض بیماریون مین بوڑھے بھی مبتلا ہوجاتے ہین

اشتداد مرض کی میعاد معلوم ہوجانے سے اکثر ان کی پریشانی کم ہوجاتی ہے مندرجہ ذیل نقشہ سے زمانہ حضانت بچہ مین کسی مرض کے سرایت کرنے کی مدت اور امراض ذیل کے متعلق دیگر ضروری باتین معلوم ہوسکتی ہین۔

مرض	زمانہ حضانت یعنی چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت	مرض کے اختتام کی مدت	زمانہ سرایت
کالی کھانسی (سعال کلبی)	۱۴ دن کے اندر	۷ سے ۱۴ دن	۳ ہفتے کے اندر مرض کے شروع ہونیکے وقت سے
لال بخار (حمی قرمزی)	۴ دن کے اندر	۱ سے ۷ دن	جبتک بھوسی جھڑنا موقوف نہ ہو
کھسرا	۱۴ دن کے اندر	۱۰ سے ۱۴ دن	″ ″
تپ محرقہ Typhoid fever	۱۱ دن کے اندر	۲۱ سے ۳۰ دن	جبتک اسہال موقوف نہ ہون
کلسوا	۱۰ سے ۲۲ دن کے اندر	۱۶ سے ۲۴ دن	۱۴ دن آغاز مرض
وبائی خناق	۲ دن کے اندر	۲ سے ۵ دن	جھلی کے نکل جانے کے بعد
ٹائفس فیور Typhus fever	۱۴ دن کے اندر	۲۱ [illegible]	
چیچک	۱۲ سے ۱۷ دن کے اندر	۱ سے ۱۴ دن	

متعدی امراض کا انسداد

جب کسی گھر مین چیچک - ہیضہ - وبائی خناق - کھسرا ، تپ محرقہ ، سالی یالال بخار ، نمودار ہو تو پہلے اسکو پھیلنے سے روکنے کی تدابیر سوچنی چاہئین اور وہ تدابیر یہ ہین

(۱) مریض کو بلا توقف اگر ممکن ہو تو دوسری جگہہ یا سب سے علیحدہ رکھا جائے اور اوسکے کمرہ کے دروازہ پر ایک چادر دافع عفونت دوا مین تر کرکے لٹکا دی جائے

(۲) جس کمرہ مین مریض کو رکھین وہ ہوادار ہو پہاڑی اضلاع مین اگر ممکن ہو تو کمرہ ایسا منتخب کیا جائے جس مین آتشدان ہو -

(۳) تمام غیر ضروری سامان اور ایسی اشیا جس مین گرد و غبار یا متعدی مرض کے جراثیم پرورش پا سکتے ہون ہٹا دینا چاہئے -

(۴) سوا دایہ یا انا اور اوس شخص کے جو ایسے مرض مین مبتلا ہو چکا ہو - اور کسی کو مریض کے کمرہ مین جانے کی اجازت نہ دی جائے

(۵) مکان کی موریون - حمام - ناپاک پانی اور فضلات کے جمع ہونے کے تمام مقامات کی دیکھ بھال رکھی جائے اور معقول صفائی کا انتظام کیا جائے -

(۶) حوض کنوئین اور تمام پانی کے برتن صاف رکھنے چاہئین -

صاف اور خوش ذائقہ پانی مین بھی اکثر زہریلے اجزا۔ شامل ہوتے ہین
اسلئے اسکا انتظام کرنا چاہئے کہ پینے اور پکانے کے صرف کا پانی استعمال سے
پہلے جوش کرلیا جاوے

(٧) اون بچون کو جنکے مکان مین کوئی متعدی مرض پھیلا ہو مدرسہ یا
دوسرے گھرون مین نہین جانا چاہئے

(٨) جو لوگ لال بخار مین مبتلا رہکر صحت یاب ہون اونکو چاہئے کہ جبتک کئی
بار نہا نہ لین اور دانون کی بھوسی نہ جھڑ جاے کسی سے نہ ملین۔

(٩) جب کوئی شخص بخار مین انتقال کرجاتا ہے تو اوسکی لعش کے
ذریعہ سے وہ مرض اور اشخاص کو لگ سکتا ہے۔ اسلئے لعش کو فوراً
علحدہ رکھنا اور حتی الامکان جلد دفن کردینا چاہئے

(١٠) مریض کے کمرہ مین تازہ ہوا کی آمد و رفت۔ روشنی اور صفائی سے
بہتر کوئی شئے نہین۔ عطر کے استعمال سے کوئی فائدہ نہین

(١١) تمام غیر ضروری سامان مثلاً قالین۔ پردے۔ تصویرین وغیرہ کمرہ سے
نکال دیا جاوے ہر شئے کو قرینہ سے کمرہ مین رکھا جاوے۔ اگر کمرہ سب سے
علحدہ نہ ہو تو اوسکے دروازہ پر ایک سوتی چادر لٹکا دی جاوے اور روز اوسکو
تین چار بار کانڈیز فلیوڈ Condeys fluid یا کاربولک لوشن
Carbolic lotion سے خوب ترکیا جائے۔

(۱۲) مریض کے اوگالدان مین کانڈیز فلیوڈ ڈالنا چاہئے جو پارچے بطور رومال کے استعمال کئے جائین اگر اونکے جلانے کے لئے آگ کا انتظام نہ ہو تو کسی کشادہ برتن مین دافع العفونت عرق رکھا جائے اور اوسمین یہ پارچے ڈالدئے جائین۔

(۱۳) دافع عفونت عرق مین زہر ہوتا ہے۔ اسلئے اسکی بوتلین دوا کی شیشیون کے ساتھ نہ رکھی جائین بلکہ علیحدہ کسی جگہ رکھی جائین۔

(۱۴) جسقدر فضلات مریض کے جسم سے خارج ہون اونکو حتی الامکان جلد پھکوا کر ظروف کو دافع الکثافت دوا سے صاف کرا دیا جائے

(۱۵) مہریون اور فضلات پر خوب دافع العفونت عرق ڈالا جائے

(۱۶) لال بخار مین جب دانون کی بھوسی جھڑ رہی ہو تو روز مریض کے جسم پر دو مرتبہ تیل لگانا اور صابون ملکر گرم پانی سے اوسکو نہلانا چاہئے

(۱۷) جب بیماری دفع ہو جائے تو مریض کے کمرہ اور اوسکی تمام مستعمل چیزون کو دافع العفونت دوا سے صاف کیا جائے۔

زہر کی شناخت اور علاج

حسب ذیل صورتون مین بچون پر زہر کا اثر ہو سکتا ہے۔

(۱) بجای دوا کے لینیمینٹ یا لوشن [illegible] ملا دینے سے

(۲) شکر سے منڈہی ہوئی گولیون کو مٹہائی کے دہوکے مین نگل جانے سے

(۳) زخمون کو بہت تیز سم آلود پانی کے دہونے سے

(۴) زہریلے پہل وغیرہ کہانے سے

(۵) ادویات مصوری سے

(۶) اگر بوتل نہ ہلائی جاوے تو ممکن ہے کہ آخری خوراک بہت تیز ہو جائے اور باعث نقصان ہو۔

لینمینٹ اور لوشن کی احتیاط حسب ذیل طریقون سے ہو سکتی ہے

(الف) بیرونی مالش یا لگانے کی دوائین ایسی شیشیون مین رکہی جائین جن کی صورت مختلف ہو اور جن کے رنگ بھی جدا گانہ ہون تاکہ ان مین اور پینے کی داوٗن کی شیشیون سے کامل طور پر تمیز ہو سکے

(ب) لینیمنٹ یا لوشن یا دیگر بیرونی مالش کی چیزون کو پینے کی دواوٗن سے کمرہ مین علٰحدہ کسی اور طرف رکہنا چاہیے۔

(ج) بچہ کو دوا دینے سے پیشتر بوتل کے بیرچپ کی ہدایتون کو ہر مرتبہ خوب غور سے پڑھ لینا چاہیے [illegible] ہلا لینا چاہیے

لے لینیمنٹ ایک سیال [illegible] جو بیرونی سطح جسم پر بعض اوقات [illegible] کہیا جاتی ہے۔
[illegible] پانی کو [illegible] وغیرہ کے دہونے کے کام مین آتا ہے [illegible] ملاتی [illegible]
[illegible]

تاکہ آخری خوراک کے اجزا بہت تیز نہ ہونے پاوین۔

نوٹ

اس امر کی بہت سخت احتیاط رکھنی چاہیے کہ جھلا دواؤن کو نہ ملانے پاوین اور نہ مخلوط کرنے پاوین شکر سے منڈھی ہوئی گولیون یا لاڈنم Laudanum یا کسی اور زہر کو سب سے علیحدہ کسی مقفل جگہہ یا الماری مین رکھنی چاہیے جو بچون کی دست برد سے محفوظ رہے بہت تیز سم آلود پانی کو اور خاص کر اوس پانی کو جو ڈس انفکٹ کرنے یعنی کثافت دور کرنے مین کام آتا ہے بہت احتیاط کے برتنا چاہیے۔ اوس مین اکثر یہ نقص واقع ہو جاتا ہے کہ دوا کی آمیزش قرینہ کے ساتھ نہین کی جاتی کاربولک لوشن کی مثال لیجیے اگر پانی مین ایسڈ ڈالدیا جاے تو اوسکے اجزا تیل کی طرح پانی کے سطح پر تیرتے رہینگے اور جہان کہین یہ لگا دیا جائے گا بہت تیزی کے ساتھ جلا دیگا۔ حالانکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ پہلے ظرف مین ایسڈ ڈالنا چاہیے اور پھر پانی۔

کروسو کی ہیئت اور دیگر کثافت دور کرنے کی ادویات جن مین پارہ کا جزو شامل ہوتا ہے بعض اوقات کافی طور پر حل کیے بغیر استعمال کی جاتی ہین

طلہ جو ہر شراب اور اثیون کا مرکب ہے یعنی خمیر افیم Opium Tinc:

جس سے احتمال زہر سرایت رہتی ہین Atropine ۔ بالفرض اگر چہرہ پر ڈبلک کر
منہ مین چلے جاوین تو کوئی مضائقہ نہین ۔ زہریلے پہلون وغیرہ کا
کہانا اس طرح روکا جا سکتا ہے کہ بچون کو اس امر کی خاص تاکید
کر دی جاوے کہ جب تک کوئی بڑا بوڑہا ان کو کوئی شے کہانے کے لئے
نہ دے وہ کسی شے کو نہ کہاوین اور اگر کہاوین تو پہلے اجازت لے لین

ادویات مسموم اور تیز ایسڈ کو جو زہریلی چیزین ہوتی ہین
ایسی جگہہ رکہنا چاہئے جہان بچون کا ہاتھ نہ جا سکے ۔ اگر بچہ نے زہر کہالیا
ہو تو قریب سے قریب والے ڈاکٹر کے پاس فوراً جانا چاہئے اور واقعہ کی
پوری تفصیل کہہ دینا چاہئے تاکہ وہ اپنے ساتھ Stomach pump اور اوس زہر کا
تریاق لیتا آوے ۔ اس امر کو قطعی طور پر پہلے معلوم کر لینا بہی ضرور ہے کہ
دفعۃً بیمار ہونے کا سبب زہر خوری ہو سکتا ہے یا نہین ۔ اسکے لئے
اگر مندرجہ ذیل باتون کو مدنظر رکہا جاوے تو جلد صحیح اندازہ ہو سکتا ہے

(۱) اگر واقعی زہر دیا گیا ہے تو علامات دفعۃً نمودار ہون گی ۔
ایسا اور امراض مین بجز سکتہ ، قولنج اور ہیضہ کے بہت کم ہوتا ہے پہلے
جب کسی شخص کو ان مین سے کوئی علامت مثلاً استفراغ ، دست ، ہذیان
یا بیہوشی لاحق ہو تو یہ سمجہنا چاہئے کہ اوسکے جسم مین ضرور زہر سرایت
کر گیا ہے ۔

(۲) علامات کچھ کہانے یا پینے کے بعد ظاہر ہوتی ہین۔

(۳) جتنے اشخاص کہاتے یا پینے مین شریک ہوتے ہین وہ سب ایک ہی قسم کی علامات مین مبتلا ہوتے ہین۔ ہیضہ صرف ایک ایسا مرض ہے جو کئی تندرست آدمیون کو ایک ہی وقت مین لاحق ہوسکتا ہے

اقسام زہر جب کسی شخص کے متعلق اس کا یقین ہوجاے کہ اوس کو زہر دیا گیا ہے تو پھر حتی الامکان زہر کی نوعیت دریافت کرنا چاہیے کیونکہ ہر زہر کا علاج جداگانہ ہوتا ہے۔ بہ نظر سہولت تمام معمولی زہر تین اقسام پر تقسیم کیے جاتے ہین۔

(۱) نارکاٹکس Narcotics poison سم عصبی یعنی وہ زہر جس کا اثر نظام عصبی پر پڑتا ہے۔

(۲) کروسو پائزن Corrosive poison یعنی جلانے والا زہر جس سے موںھ اور تالو کی جھلیون کو کچھ نہ کچھ نقصان پہونچتا ہے

(۳) اری ٹینٹ پائزن Irritant خراش پیدا کرنیوالا یا سوزش پیدا کرنے والا زہر۔

سم عصبی مین عموماً کوئی نہ کوئی افیون کا جز، کچلہ، کلورل یا کافور ضرور ہی شامل ہوتا ہے اسکی علامات عموماً غنودگی اور گہری نیند ہین بعض زہرون کے کہانے سے ہذیان لاحق ہوتا ہے مثلاً (دہاتورا) اور بعض تشنج پیدا کرتے ہین مثلاً کچلا اور سنکھیا

اس مین عموماً پتلیان سکڑ جاتی ہین - سانس لینے مین آواز ہوتی ہے اور جسم گرم ہو جاتا ہے - استفراغ بلا کوئی قے لانے والی شے دینے بہت کم ہوتا ہے -

علاج - جہان تک ہو سکے جلد کوئی قے لانیوالی دوا دی جائے مثلاً

(۱) تین چھٹانک گرم پانی مین آدھی چھٹانک معمولی نمک یعنی نمک طعام ملاکر پندرہ پندرہ منٹ پر جب تک قے نہ ہو پلا دین -

(۲) جوان آدمی کو قریباً پاؤ بھر پانی مین گھسی ہوئی رائی بمقدار ایک یا سوا تولہ ملاکر پلا دین -

(۳) زنک سلفیٹ Zinc sulphate بقدار دو ماشہ دو چھٹانک گرم پانی مین ملاکر پلا دین -

(۴) کاپر سلفیٹ Copper sulphate بقدار پانچ سے دس گرین (ڈھائی سے پانچ رتی) تک دو چھٹانک گرم پانی مین ملاکر پلا دین -

چونکہ سم عصبی کی خاصیت یہ ہے کہ مسموم کو نیند زیادہ آتی ہے - اسلئے اوس کو تیز کافی پلاکر، چلا پھرا کر، اور موقع پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیکر بیدار رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے - نازک حالت مین مصنوعی تنفس (جسکی ترکیب آیندہ مذکور ہے) کرانا چاہیے اور کئی گھنٹے جاری رکھا جائے - استفراغ کرانے کے چند گھنٹے بعد کوئی دست آور دوا دینا مناسب ہے

کاربولک ایسڈ - اسکے استعمال کرنے سے اندر سے مونھ سفید اور سخت ہو جاتا ہے اور تنفس کے ساتھ تیزاب کی بو آتی ہے - جلد اور پپوٹے سرد اور چپچپے ہو جاتے ہیں -

علاج - ایپسام سالٹس Epsom salts بمقدار دو یا تین چمچے (چاء) اور اوسکے بعد راکی مسموم کو پلا دیں - ایپسام سالٹ بار بار پلاکر روغن زیتون ٹھنڈی کا تیل اور انڈے کی سفیدی کا مرکب پانی میں گھول کر دیں -

کروسو یا ئزن یا اکال یعنی جلا دینے والے زہر کے کہانے سے مونھ اور مری معدہ کی جھلی کو نقصان پہونچتا ہے - اسکی بڑی علامت یہ ہے کہ مریض کو درد کی سخت تکلیف ہوتی ہے اس قسم کے زہرون کو اکثر تیزابی زہر کہتے ہین - ان مین نہ صرف تیز ترشی بلکہ تیز کہار اور بعض معدنی اشیاء شامل ہین -

ترش اشیاء جو بطور زہر کے استعمال ہوتی ہین یہ ہین

منرل ایسڈ Minral acid یعنی معدنی تیزاب ہائیدرو کلورک ایسڈ Hydrochloric acid یعنی تیزاب نمک سلفورک ایسڈ Sulphuric acid یعنی تیزاب گندہک نائٹرک ایسڈ یعنی تیزاب شورہ - Nitric acid

کہار سے زہر - کاسٹک سوڈا Caustic soda اور فلیڈ امونیا Fluid ammonia

سے مہلک اثر پیدا ہو سکتا ہے۔

معدنی اشیاء اس قسم کی جیسے تیزاب نمک کا تیزاب گندھک کا تیزاب شورہ۔

سیال بست

علاج ۔ جب کوئی شخص ان میں سے کسی قسم کا تیزاب کھا لیتا ہے تو
عموماً اوسکے حلق اور معدہ میں سوزش ہوتی ہے اور قے اور دست آنے
لگتے ہیں پیٹ پھول جاتا ہے۔ ان میں قے لانے والی دوائیں ہرگز نہیں
دینی چاہئیں۔ بلکہ روغن زیتون یا روغن السی یا دودھ فوراً دینا چاہیے
اگر کسی نے معدنی تیزاب یا آگزلیک ایسڈ oxalic acid کھا لیا ہو تو چاک یعنی کھریا مٹی یا
میگنیشیا magnesia ملا ہوا پانی یا چونے کا پانی یا پیٹھے کا پانی ملا کر پلا دیں
اگر مسموم نے کوئی کھاری زہر کھا لیا ہو تو کوئی ترش چیز جیسے شربت لیموں یا عرق لیموں
پلا دیں۔

اریٹنٹ پائزن irritant poison یعنی خراش پیدا کرنیوالے زہر کے کھا لینے سے قے
اور دست لاحق ہوتے ہیں۔ عموماً منہ میں ایک خاص سوزش، حلق خشک
اور پیٹ میں درد ہوتا ہے اور پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے۔

ہندوستان میں اس قسم سے مشہور زہر یہ ہیں۔ روغن جمال گوٹہ
تبتی مکھی، سرمہ، سنکھیا اس زہر کی علامات بہ لحاظ مقدار قسم اور مسموم کے
مختلف ہوا کرتی ہیں۔ لیکن عموماً اون کے استعمال سے قے جیسی پیدا

ہوتی ہے اور بعض اوقات تشنج اور اوسکے ساتھ ہذیان اور بیہوشی ہوکر
مریض انتقال کرجاتا ہے

علاج - وہ ہی کرنا چاہئے جو نیوریٹک پائزن یعنی سم عصبی کے متعلق
بتایا گیا دونون حالتون مین بڑی ضرورت پہلے اس بات کی ہے کہ معدہ کو
خراب مادہ سے کوئی مقئی دوا دیکر صاف کیا جائے

اوسکے بعد کوئی تسکین بخشش چیز پلائی جاے - مثلاً کچا انڈا، انڈا اور
دودھ - جب مریض کو کچھ افاقہ ہو تو کوئی محرک شے مثلاً تیز چار یا کافی پلائی
جاے -

زہرون کے علاج کے متعلق عام ہدایات لکھی جاتی ہین جن کو
یاد رکھنا اور بوقت ضرورت عمل مین لانا چاہیئے -

(۱) جب مسموم کو زہر کے اثر سے نیند معلوم ہوتی ہو تو کسی نہ کسی طرح اوسکو
بیدار رکھین -

(۲) اگر تشنج کی کیفیت ظاہر ہو تو موںھ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے
دین -

(۳) اگر موںھ کے آس پاس داغ یا دھبے نہ ہون تو فوراً کوئی مقئی
دوا پلاکر انڈے دودھ، السی یا سلاڈ اور پھر تیز چاے دین - لیکن روغن
بادام کا استعمال نہ کیا جائے -

(۴) جب موہنہ کے آس پاس داغ یا دھبے ہون تو قے مت دین
بلکہ تیل اوسکے بعد دودھ یا کچا انڈا اور پانی تین آنا گھول کر پلا دینا
(۵) فاسفورس زہر کا شبہ ہو تو تیل نہ دین بلکہ کئی خوراک میگنیشیا
اور پانی پلا دین
(۶) مطلق مریض کی جانب سے مایوس نہ ہون۔ تمام مسمومون کو چاہئین
کوئی قے آور دوا دیکر معدہ کو خالی کرین۔
(۷) مسموم کے علاج اور شفایابی کی کوشش کرتے رہین گو شروع مین بے سود ہی
کیون نہ معلوم ہو۔ اکثر کئی گھنٹون کے بعد کہین افاقہ شروع ہوتا ہے
(۸) ظاہرا صحت یابی کے بعد بھی مریض کی بڑی دیکھ بھال رکھین
کیونکہ اکثر کچھ عرصہ کے بعد زہر کی علامات عود کرتی ہین یعنی زہر دوبارہ
خون مین سرایت کرجاتا ہے۔
(۹) جس وقت طبیب آے اوس سے مفصل کیفیت بیان کرین تاکہ
مناسب حال علاج معالجہ مین اوس کو مدد ملے۔

یہ امر یاد رہے کہ ایسی حالتون مین عجلت کی بڑی ضرورت ہے

عام مقئیات و تریاقات۔ اگر اور کوئی مقئی شے لینے مین وقت ہو تو دو بڑے
چمچے بھر رائی ڈیڑھ پاؤ پانی مین تیار کرکے فوراً مریض کو پلا دی جاے۔
اگر کسی شخص نے کروسو یا ٹرن کھا لیا ہو تو جیسا کہ اوپر بتایا گیا قے شے نہ دین

بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔

اکثر و بیشتر صورتوں مین صرف کوئی مسکن فادزہر دینا چاہیئے
ایک بے ضرر تدبیر جو بیشتر مفید ہوتی ہے یہ ہے کہ مسموم کو
زیادہ مقدار مین نیم گرم دودھ، روغن کاہو، یا انڈے کی سفیدی اور
روغن کاہو یا پانی مین مکھن ملا کر دین اور جہان ڈاکٹر یا طبیب نہ
ملتا ہو وہان مندرجہ ذیل تریاقات استعمال کرنے چاہئین۔

زہر	علاج
چوہر کھلا آرسنک یعنی سنکھیا	گرم پانی مین رائی ملا کر مقی دوا تیار کرین رائی اور نمک فوراً دین اور بعد استفراغ روغن کاہو دین۔
طوطیا، رسکپور، راسب الاحمر، زہر سرپ، شنگرف، زہر جست	دودھ، بالائی یا مکھن، دودھ یا انڈے کی سفیدی یا ان کا مرکب زیادہ مقدار مین دین
زہر ٹارٹار ایمی ٹک یعنی طرطیر القی یا نمک سے قے زہر سرمہ	استفراغ کرانے کے لئے پہلے گرم پانی اور بعد کو استفراغ روکنے کے لیے آدھی رتی دیک گرین افیون دی جاے۔

زہر	علاج
بے بجھا چونہ	عرق لیموں یا سرکہ ملا کر خوب پانی پلایا جاوے۔
کاسٹک سوڈا Caustic soda	
کاسٹک پوٹاش Caustic potash	
سپرٹ ہارٹس ہورن Spirit hartshorn	
امونیا فلیوڈ Ammonia fluid	
آکسیلک ایسڈ Oxalic acid	صابون یا میگنیشیا یا کھریا مٹی پانی مین گھول کر یہ دونون کو بعد پلایا جاوے۔
روغن آنڈک	
میوری ایٹک ایسڈ یعنی تیزاب نمک Muriatic acid	
نیٹرک ایسڈ یعنی تیزاب شورہ [illegible]	
کاربولک ایسڈ کوئلہ کا تیزاب Carbolic acid	آٹا پانی مین گھول کر یا کوئی لعاب دار شے پلائی جاوے۔
کلوروفارم Chloroform	مسموم کے سر، موںھ اور گردن پر ٹھنڈا پانی ڈالا جاوے اور مصنوعی تنفس جاری کیا جاوے (اس کا طریقہ آگے مذکور ہے)۔
روح الخمر	
کلورل ہائیڈریٹ	
لاڈنم یعنی عرق افیون مارفائن یعنی جوہر افیون	تیز کافی اوسکے بعد گرم پانی مین رائی پلا کر قے کرائین اوسکے بعد پھر تیز کافی دین اور مریض کو ہلاتے چلاتے رہین

فادزہر یا تریاق ۔ وہ شے ہے جو زہر کے ساتھ مل کر اوس کو بے ضرر

بتا دیتی ہے یا جسم پر خاص کر نظام عصبی پر زہر کے برعکس اثر پیدا کر کے اوسکے اثر کو زائل کر دیتی ہے پہلی قسم کی مثالین یہ ہین

آکسیلک ایسڈ اور معدنی تیزاب کا فاذ زہر کھریا مٹی یا میگنشیا ہے اور سنکھیا کا فاذ زہر ڈایالائزڈ آئرن Dialyzed iron (جوہر فولاد) یا میگنشیا اور ٹارٹار ایمی ٹک Tartar emetic یعنی طرطیر امقی کا فاذ زہر مازو ہے

دوسری قسم کی مثالین افیون اوس شخص کو جس نے بلیڈونا کھا لیا ہو سے قے کرانے کے بعد دی جاتی ہے اور جس شخص نے زہر کچلہ کھا لیا ہے اوسکو استفراغ کے بعد زہر کلورل دیا جاتا ہے۔

ڈوبے ہوے کا علاج۔ موتھ، ناک اور گلا صاف کرو پاؤن پکڑ کر اوٹھاؤ تاکہ موتھ اور ناک سے پانی نکل جاوے۔ اگر بچہ شیرخوار ہو تو پاؤن پکڑ کر جسم کو نیچا کر کے جھکولے دو۔ ایک نہ شدہ کمل میز پر بچھا کر لٹاؤ۔ چار منٹ کے وقفہ سے مصنوعی تنفس کراؤ۔ جسم کو جس قدر ممکن ہو گرم رکھنا چاہیئے اگر ممکن ہو تو تھوڑا سا گرم دودھ حلق کے اندر ڈال دینا چاہیئے۔ اگر کوئی بچہ بے ہوش نہ ہو اور ڈوب جانے کے بعد بہت زیادہ بیمار نہین معلوم ہوتا ہے تو اوس کو کملون مین لپیٹ دینا چاہیئے اور ڈاکٹر کو بلانا چاہیئے کیونکہ ممکن ہے کہ کوئی اندرونی صدمہ پہونچا ہو یا کوئی بیماری مثلاً وجع مفاصل یا پھیپھڑون مین اجتماع خون کی شکایت وغیرہ نہ پیدا

ہو جائے۔

بظاہر مردہ شخص کا علاج رائل ہیومین سوسائٹی آف لندن اس موقع پر مندرجہ ذیل تدبیر اختیار کرنے کی صلاح دیتی ہے۔

اگر ڈوب کر، دم گھٹ کر یا زہر شراب وغیرہ کھا پی لینے سے کوئی شخص نیم جان ہو جائے تو بلا توقف ڈاکٹر کو بلایا جائے۔ کمبل اور خشک کپڑے استعمال کئے جائیں تدابیر فوراً شروع کی جائیں اور امور ذیل کا لحاظ رکھا جائے۔

(۱) فوراً تنفس جاری کریں

(۲) تنفس جاری ہونے کے بعد جسم کو گرم، اور دوران خون کو تیز کریں جب تک ڈاکٹر آئے اور نبضیں ساقط ہوں اور سانس موقوف ہوئے ایک گھنٹہ نہ ہو جائے شفایابی کی کوششیں برابر کرتے رہنا چاہئیں۔

قواعد

(۱) مریض کو لٹانے کا طریقہ مریض کو ہموار جگہ پر سیدھا لٹا کر سر اور شانے بہ نسبت پاؤں کے ذرا اونچے کریں یا کپڑے نہ کرکے رکھیں۔ گلے اور سینہ پر اگر کوئی تنگ لباس مثلاً گلو بند یا صدری وغیرہ ہو تو اُسے اُتار دیں

(۲) نرخرہ مین ہوا بخوبی جانی چاہیے۔ مریض کا مونھہ اور ناک اندر سے
صاف کرین اور مونھہ کھول کر اوسکی زبان باہر رکھین۔ اوسکے اوپر ایک
نرم پٹی رکھکر اگر ٹھوڑی کے نیچے باندھہ دین تو مناسب ہوگا۔

(۳) مصنوعی تنفس جاری کرنے کے لئے

(الف) مریض کے سرہانے بیٹھکر اوسکے دونون بازو مضبوطی سے پکڑکر
دو سکنڈ تک سر سے اونچا رکھین۔ (اس طریقہ سے پسلیان اونچی ہوجانے
سے تازہ ہوا پھیپھڑون مین داخل ہوتی ہے)

(ب) پھر فوراً اوسکے بازو نیچے سینہ سے ملا کر دو سکنڈ تک
آہستگی سے دبائین (اس سے پسلیون کے دب جانے سے پھیپھڑون سے
کثیف ہوا خارج ہوتی ہے)

(ج) مصنوعی تنفس کو جاری رکھین۔ نہایت استقلال اور احتیاط کے
ساتھ یہ دونون تدابیر یکے بعد دیگرے ایک منٹ مین پندرہ مرتبہ
عمل مین لائین یہان تک کہ مریض بخود سانس لے سکے (اس ترکیب سے
قدرتی تنفس کی طرح ہوا آتی جاتی رہتی ہے)

جب مریض خود سانس لینے کی کوشش کرے تو مصنوعی تنفس کی
تدبیر کو چھوڑ کر دوران خون پیدا کرنے اور گرمی پہونچانے کی فکر کرین۔

(۴) تحریک تنفس۔ مندرجہ بالا تدبیر کے ساتھ تحریک تنفس کی غرض سے

مریض کو ذراسی ناس وغیرہ سنگھائین اور ایک پرہے اوسکے حلق کو
سہلائین اوسکے سینہ اور چہرہ کو جلد جلد ملین اور باری باری سے سرد
اور نیم گرم پانی کے چھینٹے مارین۔ اور جسم کے نیچے کے دھڑ کو خشک فلالین سے
ملین۔ جب تنفس جاری ہو جائے تو مریض کو نیم گرم پانی مین بٹھا کر اوسکے
بازؤن کو مذکورہ بالا ترکیب سے حرکت دیتے رہین۔ یہان تک کہ پوری طرح
تنفس جاری ہو جائے۔ پھر مریض کو بیس (۲۰) سکنڈ کے اندر علیحدہ بٹھا کر منھ
اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دین۔ اور اِمونیا سنگھائین۔

مصنوعی تنفس جاری ہونے کے بعد علاج۔ دوران خون کو جاری
کرین اور جسم کو گرمی پہونچائین۔ مریض کو خشک کمبلون مین لپیٹ کر اسکے اعضا
کو نیچے سے اوپر کی جانب خوب ملین تاکہ خون وریدون کے ذریعہ سے دل مین
واپس چلا جائے۔ اور گرم فلالین گرم پانی کی بوتلون اور گرم گرم اینٹون سے
فم معدہ بغلون اور تلوؤن کو سینکین۔ علامات زندگی ظاہر ہونے پر جسم
کچھ نگلنے کی قوت آجائے تو ذراسی گرم چا یا کافی یا ذراسی برانڈی یا وسکی مین
تھوڑا سا گرم پانی ملاکر پلاوین۔ زندگی بحال ہوتے وقت اگر مریض کے سینہ پر
اور شانون کے درمیان رائی کا پلاسٹر لگاوین۔ تو تکالیف
تنفس بہت کچھ رفع ہو جائینگی۔

اگر مریض دیر تک پانی مین بھیگا ہو تو حرارت جسمانی کو اعتدال پر

لانے کے لئے گرم پانی مین غسل دین بشرطیکہ تنفس جاری ہو۔

اگر سخت سردی کے اثر سے یہ ظاہر حالت نازک ہو جائے تو جسم کو برف یا سرد پانی سے ملین اور بتدریج گرمی پہونچائین ۔کیونکہ یکایک گرمی پہونچانا نہایت خطرناک ہے ۔

جب نشہ کی وجہ سے کسی شخص کی حالت خراب معلوم ہو ۔ تو اوس کو کروٹ سے لٹائین اور سر اونچا رکھین ۔ مریض کو قے کرائین ۔ محرکات کا استعمال ہرگز نہ کرین ۔

جب سکتہ یا لو کی وجہ سے مریض بظاہر مردہ معلوم ہو تو سر اونچا رکھین اور اوس کو ٹھنڈک پہونچائین ۔ گلے اور سینہ کے کپڑے اوتار دین ۔ محرکات کا استعمال کرین ۔

ایسی حالت جسکے دیکھنے سے عموماً موت کا گمان ہوتا ہے ۔ تنفس یا دل کی حرکت بند ہو جاتی ہے ۔ آنکھین عموماً نصف بند ہوتی او پھیل جاتی ہین دانت بیٹھ جاتے ہین انگلیان اینٹھ جاتی ہین ۔ زبان دانتون کے بیچ مین نظر آتی ہے اور ناک سے پھین جاری ہوتا ہے جسم سرد اور رنگ زرد ہونا شروع ہوجاتا ہے ۔

اس سوسائٹی نے جو تدابیر اور جو علاج اوپر تجویز کیا ہے اوسکو دو تین گھنٹہ جاری رکھنا چاہیئے اور علامات زندگی جلد ظاہر نہ ہونے پر ایسے مریض کی

حالت کو لا علاج قرار دینا غلطی ہے۔ کیون کہ اس ہوہائی کی زنطرسے ایسے مریض بھی گذرے ہین جن کو پانچ گھنٹہ مستقل علاج کے بعد کہین شفا ہوئی ہے۔

خراش، کتے، بلی اور دیگر جانورونکا کاٹنا

اگر تندرست جانور کاٹ کھائے یا پنجون سے خراش پیدا کر دے تو اوس کو کسی قابل اعتماد دافع عفونت (ڈس انفکٹ) دوا سے احتیاط کے ساتھ صاف کرنا چاہیے۔ کیون کہ اکثر اون کے دانت یا پنجون مین مٹی اور سم آلود اجزا کے بھرے رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اگر اس سے بچہ کو تکلیف پہونچے تو چادر سے اوسکے ہاتھ پاؤن باندھ دینا چاہیے۔ اور زخم کو جوشش شدہ کپڑا سے صاف کرنا چاہیے یہ کپڑا جوشش شدہ سلائن لوشن Saline lotion مین ڈوبا ہوا ہو۔ اس لوشن مین یہ چیزین ہونی چاہئین ایک چمچہ (چا) کھانے کا نمک اور ایک پائنٹ کھولتا ہوا پانی پھر پٹی لپیٹ دینی چاہیے۔ اس ترکیب کو دن مین چار بار کرنا چاہیے۔ اگر اخراج مادہ ہوتا ہو تو اکثر بچہ کو بہت چپ چاپ اور آرام سے رکھنا چاہیے۔ گرمی نہ پہونچنا چاہیے۔ غذا بہت سادہ ہو۔ گوشت نہ دینا چاہیے۔ آنے جانے والون کی آمد و رفت روک دینا چاہیے۔ کسی ایسے

کھیل کی اجازت نہ دینی چاہیئے۔ جس سے طبیعت مین تحریک ہو
شدت درد مین گرم پانی سے سیکنے یا پلٹس لگانے سے بہت آرام
پہونچتا ہے۔

جانورون کا کاٹنا بہت مخدوش ہوتا ہے بعض وقت ممکن ہے کہ
کتا فت بڑھتے بڑھتے ہیڈروفودیا Hydrophobia یا کزاز کا
مرض ہو جائے۔

اگر کوئی بلی یا کتا کسی بچہ کو کاٹ کھائے تو اوس کو مار نہ ڈالنا چاہیئے
بلکہ اوس کو نہایت سخت نگرانی مین رکھنا چاہیئے۔ کیون کہ اگر جانور تندرست ہے
تو مفت اوسکی جان کا خون ہوگا۔ اور اگر اوس مین جنون کے آثار پائے جاتے
ہون تو اوس سے یہ فائدہ ہوگا کہ بچہ کو ٹیکہ لگا دیا جائیگا۔ شبہہ کی حالت مین
زخم کو کاسٹک یعنے نائیٹریٹ آف سلور Nitrate of silver سے داغ دینا چاہیئے۔ یا جلتی ہوئی
لوہے سے یا جلتے ہوئے سگار کی نوک سے غرض جو چیز جلدی سے ہاتھ آجائے
فوراً داغ دینا چاہیئے۔ کزاز یا جبڑے کے کامل جانے کا مرض اکثر اس وجہ سے
ہوتا ہے کہ زخم مین جو کسی کے کاٹنے یا خراش یا چوٹ یا گھوڑے کی لات وغیرہ سے
پیدا ہو جائے۔ تو اوس مین ایک سم آلود مادہ کا اثر پیدا ہو جاتا ہے جو
خاک مین چھپا ہوا رہتا ہے۔ ابتدائی علامات یہ ہین۔ جبڑے مین سختی اور
کساؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ گردن اور پیٹ مین تشنج ہونے لگتا ہے بہترین علاج

یہ ہے کہ زخم کو کسی ایسی دوا سے پاک کردیا جائے جو دافع سمیت ہو۔ اگر کزاز کے مرض میں غفلت ہوئی اور معقول علاج نہ ہوا اور اگر مرض ترقی کر گیا تو کوئی علاج کارگر نہیں ہوتا۔ اس کا تریاق تیار کیا گیا ہے اور کبھی کبھی مفید بھی ثابت ہوا ہے۔ اس کے علامات زخم ہونے کے ہفتہ عشرہ کے اندر ہی اندر یا بعد کو معلوم ہو جاتے ہیں اور علامتوں کے ساتھ مریض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے کسولی بھیجنا بھی مفید ہوتا ہے جہاں اسی واسطے ایک مخصوص شفاخانہ ہے۔

مچھر، کھٹمل، پسو وغیرہ کا کاٹنا۔ ان بچوں کو جن کی جلد نازک ہوتی ہے، ان چھوٹے چھوٹے کیڑوں کے کاٹنے سے بعض وقت بہت سخت تکلیف اور جلن ہوتی ہے اور اکثر بڑے بڑے ڈوڑے پڑ جاتے ہیں وائلٹ پوڈر Chloroform کلوروفارم Violet powder اور اوڈی کلون Eau de cologne ہموزن لیکر ملا دینا چاہئیے اور مالش کرنی چاہئیے اس سے بہت آرام پہونچتا ہے۔ لیکن اگر اسپرٹ آف ایمونیا Spt: of ammonia یا یوکلپٹس Eucalyptus کا تیل لگایا جائے۔ اور بھی زیادہ آرام ملتا ہے بھڑ، شہد کی مکھی یا بچھو کا ڈنک اگر زخم میں ٹوٹ کر رہ جائے تو اوس کو بڑی احتیاط کے ساتھ نکال لینا چاہئیے جس کی آسان تدبیر یہ ہے کہ ایک سوراخ دار کنجی کا منھ مقام نیش زدہ پر

رکھکر خوب دبا دیا جاوے اس سے فائدہ یہ ہے کہ سوزش پیدا کرنے والا زہر پھیل نہیں سکتا۔ چونکہ ڈنک کے زہر مین ایک قسم کی تیز ترشی ہوتی ہے۔ اسلئے کوئی کھاری شے لگا دینے سے آرام ہوجاتا ہے معمولی سوڈا Soda بھی مناسب اور کارآمد شے ہے۔ اکثر صابون تیل گلیسرین Glycerine لگانے سے بھی بہت نفع ہوتا ہے۔

دارالکلب (Hydrophobia) ہر کتے کے کاٹنے سے خطرناک اثر مرتب ہونے کا لوگون کو اندیشہ ہوا کرتا ہے اسلئے یہ بتانا کچھ بے موقع نہ ہوگا کہ اگر کتے کو کوئی مرض نہ ہو تو اوس کے کاٹنے سے دارالکلب کے لاحق ہونے کا اندیشہ نہین ہونا چاہیے اس مرض کے متعلق براؤن انسٹیٹیوٹ (Institute) نے مندرجہ ذیل اعلان شائع کیا ہے۔

یہ مرض کتے کو بلا تخصیص عمر و موسم ہوتا ہے اسکی علامت یہ ہے کہ کتا نہایت سست اور اوداس رہتا اور ادہر اودہر چھپنے کے لئے بیقرار پھرتا ہے لکڑی پتھر کوڑا کرکٹ جو چیز دیکھتا ہے اوس کو کاٹنے کے لئے دوڑتا ہے اور یکایک شور وغل سے غیر معمولی طور پر متوحش ہوجاتا ہے۔ اپنے پنجہ سے تالو

اس طرح رگڑتا ہے جیسے اوسکے دانت مین کوئی شے اٹک گئی ہو۔ اور اوس کو وہ نکالنا
چاہتا ہو۔ اوسکے موہنہ سے بہت رال بہتی ہے ایک عجیب کریہ آواز سے بھونکتا ہے
اور اپنے مالک پر یا جو جانور سامنے آتا ہے اوسپر حملہ کرتا ہے تندرست کتے
ابتدائے مرض سے اوس سے دور بھاگتے ہین۔ کاٹنے کا مرض شروع
ہونے سے کچھ پیشتر کتا اپنے مالک سے غیر معمولی طور پر مانوس ہوجاتا ہے
کبھی اوسکے پیر چاٹتا ہے اور کبھی اوس سے کھیلتا ہے اس مرض مین کبھی
ایسا ہوتا ہے کہ کتے کا جبڑا مفلوج ہوجاتا ہے اور اسلئے وہ کاٹنے کے قابل
نہین رہتا جب کتے مین متذکرہ علامات مین سے کوئی بھی جنون کی علامت
پائی جاوے تو فوراً اوسکے موہنہ پر چھینکا چڑہا کر مضبوطی کے ساتھ اوس کو
زنجیر سے باندھ دیا جائے اور تاوقتیکہ کسی واقف کار شخص کو نہ دکھایا جائے
اوس کو ہلاک نہ کیا جاوے۔

انتباہ۔ جن صاحب کے پاس کتا ہو اونکو چاہیے کہ کتے سے خواہ وہ دیوانہ
ہو یا نہ ہو اپنا موہنہ ہاتھ خاص کر جب اوسمین کسی قسم کی خراش ہو ہرگز نہ چھٹوائین

جب کوئی دیوانہ جانور یا سانپ کاٹے۔ فوراً زخم کو چوس کر عضو
مجروح کے اوپر کی جانب پٹی باندھی جائے۔ یعنی زخم کے اوس پہلو پر جو
قلب سے قریب تر ہو خون کو جہانتک ہو بہنے دیا جاوے اوسکے بعد پھر زخم کو
چوسا جاوے یہ تدبیر بلا اختلاف وخطر عمل مین لائی جاوے لیکن جو شخص چوسے

اوسکے ہونٹ، زبان یا موتھ مین کوئی زخم نہ ہو۔ خون اچھی طرح نکالنے کے بعد
زخم پر پرمینگنیٹ آف پوٹاس Permangnate of potassium
رگڑ دیا چاہیے۔

لو لگنا بدقسمتی سے ہندوستان مین لو بہت لگ جایا کرتی ہے لو دن کو تیز دہوپ مین
نکلنے سے لگتی ہے اور شب کو سخت گرمی کے موسم مین اکثر گرمی کے اثر سے آدمی
بیمار ہو جاتا ہے۔ اگر سر اور گردن اچھی طرح عمامہ یا دہوپ مین پہننے کی ٹوپی سے
محفوظ ہو تو لو لگنے کا بہت کم اندیشہ ہوتا ہے

شب کو گرمی کے اثر سے محفوظ رہنے کے لئے خواب گاہ مین ہوا کی آمد و رفت کا
معقول انتظام ہونا چاہیے۔

لوگون کا زیادہ مجمع نہ ہو الکحل Alcohol شراب اور غذا کے
بعد فوراً سونے سے اگر پرہیز کیا جاسے تو لو یا گرمی کا بہت کم اثر
ہو سکتا ہے۔

جس وقت لو یا گرمی کی علامات ظاہر ہون

(۱) مریض کو کسی سرد سایہ دار جگہ یا تاریک کمرہ مین لے جائین

(۲) کپڑے فوراً اوتار کر مریض کو اس طرح چت لٹائین کہ اوس کا سر
اور شانے جسم سے کسی قدر اونچے رہین۔

(۳) جب تک افاقہ نہ معلوم ہو یا ڈاکٹر میسر نہ آئے مریض کے سر سینہ

ریڑھ کی ہڈی پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔

(۴) مریض کو جہاں تک ہو آرام پہونچائیں

آنکھ، ناک، اور کان میں کوئی شے پڑ جانا۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آنکھ میں ریت، کنکر، کسی دھات کا ذرہ یا کوئی کیڑا پڑ جاتا ہے جسکی وجہ سے آنکھ میں سخت سوزش ہوتی ہے۔ جب کوئی ایسی شے پڑ جاے تو رومال کے گوشہ کی بتی بنا کر یا نرم برش سے اوسکو نکال لیں۔ ملنا سخت خطرناک ہے۔ اگر زیادہ گرد پڑ گئی ہو تو آنکھ کو نیم گرم پانی سے دہو ڈالیں۔ گرد نکل جائیگی۔ خراش پیدا کرنیوالی شے کے نکل جانے کے بعد بہی اگر آنکھ میں کھٹک باقی رہے تو اسکی تدبیر یہ ہے کہ چہوٹے چمچہ کر چند قطرے میٹھے یا زیتون کے تیل کے ٹپکا دیے جائیں۔ اگر اس سے بہی آرام نہ ہو تو کپڑے کی گدی ٹھنڈے پانی میں تر کرکے آنکھ پر رکھی جائے۔ جب چونے یا اور کسی چیز کا ذرہ آنکھ میں پڑ جاتا ہے تو سخت سوزش اور کھٹک ہوتی ہے بعض اوقات ذرہ آنکھ کے ڈھیلے کے نیچے چلا جاتا ہے اسلئے اوس کو جہاں تک ہو جلد نکال لیا جاے اور آنکھ کو نیم گرم پانی سے دہو کر ذرا سا تیل چہوٹے چمچہ کر آنکھ میں ڈال دیا جاے۔

چھوٹے بچے بعض اوقات پنسل یا کھلونے کے ریزے، دانے، گولیاں وغیرہ نتھنوں میں چڑھا جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں اگر ممکن ہو تو

اونکو فوراً نکال لیا جاے اور اگر کچھ دقت ہو تو بلا توقف ڈاکٹر کو دکھایا جاۓ
کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کیڑے مکوڑے کانون مین گھس جاتے ہین اور
اکثر بچے ناک کی طرح کانون مین بھی اوسی قسم کی چیزین ڈال لیتے ہین -
ایسی صورت مین کان کو پچکاری کے ذریعہ سے نیم گرم پانی سے دہویا جاے
پچکاری کی نلی کو کان کے اندر نہ داخل کیا جاۓ بلکہ سوراخ کے
باہر رکھا جاۓ - اور ذرا سا گلیسرین یا تیل کان مین ٹپکا دیا جاوے - اگر
کوئی سخت شے مثل دانے یا پنسل کے ٹکڑے کے پڑگئی ہو اور پچکاری سے
نہ نکلتی ہو تو ضرور ڈاکٹر کو دکہایا جاے ناواقف شخص کو سواے پچکاری کے
اور کسی طریقہ سے نکالنے کی کوشش نہ کرنی چاہیئے - کیونکہ اس سے کان کے
پردہ کو نقصان پہونچنے کا اندیشہ ہے -

کسی چیز کو نگل جانا

بچے جو چیز پاتے ہین اوسکو موہنہ مین ڈال لینے کی کوشش اور
ہوس کرتے ہین اور اکثر ایسے اتفاقات پیش آتے ہین رہتے ہین اگر
حلق مین کوئی چیز اٹک جاۓ تو فوراً بچے کو اولٹا کر دینا چاہیے - یعنی سر نیچے
اور پاؤن اوپر لٹکا دینا چاہیئے اور منھ پر آہستہ آہستہ تھپ تھپانا چاہیے
اور اونگلی حلق مین ڈالکر اوس چیز کو اوس جگہ سے ہٹانے کی کوشش کرنا

چاہیے، یا کم از کم کھانسی یا قے کرانا چاہیے تاکہ وہ چیز نکل پڑے اگر یہ علاج اور مشقت نہ کی گئی اور دستاور دوا نہین دی گئی تو معدہ مین بلا کسی خراش وغیرہ کے اتر جائیگی۔ ایسی حالت مین ملین دوائین نہ دی جائین، بلکہ پوری مقدار مین خوراک دی جاے۔ غذا مین گوشت، روٹی اور ترکاریان ہونی چاہئین تاکہ معدہ سے چیز کے خارج کر دینے مین اعانت کرین۔ اور دیکھتے رہنا چاہیے کہ وہ چیز نکلی یا نہین۔

جو بچے جلدی جلدی کھاتے ہین، یا بڑا بڑا نوالہ کھاتے ہین اُن کو اکثر سسکی چڑھ جاتی ہے۔ جب بچون کو بلا وجہ کھانے مین سستی ہو جاتی ہو اون کو ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔ بعض مرتبہ ایک مرض سنگین کی یہ علامت ہوتی ہے

جلنا

آگ سے جلنا | جب کوئی مقام کم جلتا ہے تو وہان خفیف سرخی ہوتی ہے، اور جب زیادہ جلتا ہے تو جلد اور گوشت ضائع ہو جاتا ہے۔

گرم پانی وغیرہ سے جلنا | بمقابلہ گرم پانی کے دودھ یا تیل سے جلنے مین زیادہ تکلیف ہوتی ہے اور ایسی چیزون سے جسقدر کوئی مقام زیادہ جلتا ہے اسیقدر زیادہ اندیشہ ہوتا ہے مثلاً اگر کسی عضو کا زیادہ حصہ معمولی طور پر جل جائے تو وہ

زیادہ اندیشہ ناک ہے بہ نسبت اسکے کہ کوئی محدود مقام سخت جل جائے اگر کوئی مقام ذرا جل جائے، اور زخم پڑے تو مقام ماؤف کو نیم گرم سوڈہ لوشن soda lotion سے دہوتا یا تر کرنا چاہیے،

اس قسم کی تکلیف میں مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کرنا چاہیے،

(۱) مقام معلل پر روغن السی یا زیتون ٹپکا کر ہوا سے حتے الامکان جلد محفوظ کرنا چاہیے

(۲) کپڑے اوس مقام سے فوراً علیحدہ کر دیے جائیں اور اگر کچھ دقت ہو تو کپڑے کو کاٹ دیا جائے کیونکہ اتارنے میں بعض اوقات رگڑ لگ جانے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے تیل مجروح مقام اور کپڑے پر ان دونوں کے بیچ میں ڈالا جائے تاکہ کپڑا نرم ہو کر بآسانی اتر آئے، اور جلد محفوظ رہے

(۳) روئی یا صوف کے ٹکڑے کو روغن السی یا زیتون میں تر کر کے مقام ماؤف پر رکھنا اور بار بار بدلتے رہنا چاہیے

کیرن آئیل Carron oil جسے عربی میں دہان الکلس یعنی چونے کا تیل کہتے ہیں اور وہ روغن السی اور چونے کا پانی ہموزن ملانے سے بنتا ہے، نہایت کارآمد شے ہے، روغن السی یا زیتون یا بادام کے سوا کوئی معدنی تیل (مثلاً مٹی کا تیل وغیرہ) نہیں استعمال کرنا چاہیے ہندوستانی لباس خاص کر مستورات اور چھوٹے بچوں کا ایک ذرا

آگ لگنے سے جلد بھڑک اٹھتا ہے۔ چنانچہ اگر کسی کپڑے مین خدا نخواستہ آگ لگجائے تو مہلک نتیجہ پیدا ہو سکتا ہے ایسی صورت مین ہمیشہ ہوش وحواس قائم رکھنے چاہئین۔ جسوقت کپڑے مین آگ لگے، فوراً ہوا کو روکنے کی تدبیر کرلی چاہیے، کیونکہ ہوا لگنے سے آگ بھڑکتی ہے، اس موقع پر ایک تدبیر بتائی جاتی ہے اُس کو یاد رکھنا چاہئے، جس وقت آگ لگے فوراً آتش زدہ شخص کو چھتہ، کمل، چادرہ یا اسی قسم کا اور کوئی کپڑا اچھی طرح اوڑھا دیا جائے، یہ واضح رہے کہ آگ لگنے کے بعد دوڑنا نہایت خطرناک ہے، اس مین بیشتر آدمی ہلاک ہوجاتا ہے۔

پانی وغیرہ سے جلنے مین زیادہ تر تکلیف اچانک صدمہ پہونچنے سے ہوتی ہے، پس اس سبب کو رفع کرنا ضروری ہے، چنانچہ مقام ماؤف کی جانب توجہہ کرنیکے بعد مریض کو گرم کپڑے پہنانا اور محرک مشروبات دینے چاہئین۔

بعض اوقات خفیف جلنے سے بچون کو بردا اطراف ہوجاتا ہے اسلئے ایسی حالت مین بستر پر لٹا دینا چاہیے، اور گرم دودھ یا گرم قہوہ پلانا چاہیے بعد ازان جلے ہوئے جسم پر کپڑے کو کاٹ کر علحدہ کردینا چاہئے، بعد ازان ایک کپڑے مین، وسلین پورا اسک

یا ونیولیا کریم Vinolia cream یا مکھن Butter خوب چوڑ ا اور

گاڑ یا پھیلا کر جلے ہوئے جسم پر رکھ دینا چاہیئے، بعد ازاں ڈریسنگ پر خوب
اچھی طرح کپڑا لپیٹ دینا چاہیئے۔ تاکہ ہوا سے محفوظ رہے بچے کو کسی حالت میں
بیٹھنے نہ دینا چاہیئے، اور بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہا کرے، اور انڈے کی
سفیدی۔ روغن السی اور چونے کا پانی بہت مفید ہے گرم پانی پی جانے سے بھی شدید
علامات ظاہر ہوتی ہیں خواہ اس کو فوراً ہی کیوں نہ اگل دیا جائے لیکن حلق
جل جاتا ہے بچے کو چپ چاپ بستر میں لیٹے رہنا چاہیئے، اور ڈاکٹر کو فوراً
بلایا جائے پگھلے ہوئے برف کی تھیلی گردن کے چاروں طرف باندھ دی جائے
اور برف کا ٹکڑا چوسنے کو دیا جائے اگر بچہ گھونٹ لے سکتا ہے تو برف ڈالکر
پانی یا شربت پلایا جائے، لیکن مقویات کا عمل چند دنوں تک دینا ضرور
ہوتا ہے۔

"زخم اور چوٹ"

مجروح عضو کو گرم بوراسک لوشن Boric lotion سے دھونے اور اسی میں
پارچہ تر کر کے زخم پر رکھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے بڑے زخم کو البتہ
اسی حالت پر رہنے دیا جائے، تاوقتیکہ ڈاکٹر نہ آجائے، صاف گرم،
اسپنج یا کپڑے سے دبائے رکھنا چاہیئے، تاکہ خون زیادہ خارج نہ ہو جائے

خفیف زخم پر کلوڈین Collodion کا ضماد

کردینا چاہئے۔

"موچ"

موچ سے حفاظت ٹھیک نہیں ہوئی۔ سب سے پہلے موچ والے عضو کو
آرام دینا ضروری ہے اور اس پر خوب ٹھنڈی ڈریسنگ یا برف کی تھیلی ہر
وقت رکھنی چاہئے۔ اگر ٹھنڈک کی برداشت نہ ہو تو گرم سینک
کی جائے۔ ایک یا دو گھنٹہ تک گرم پانی میں موچ کھائے ہوئے
عضو کو ڈبوئے رکھنا چاہئے۔ بعدہ فلالین گرم کرکے باندھ دی جائے
اور اوپر سے ریشمی پارچہ کو تیل میں تر کرکے ڈریسنگ کردیا
جائے۔

جب کسی مقام پر چوٹ لگ جاتی ہے تو کچھ عرصہ کے بعد اسی مقام
پر ورم اور جلد کا رنگ نیلا یا سیاہ ہوجاتا ہے۔ ورم اور رنگ کے بدلنے کا
سبب یہ ہے کہ جلد کے نیچے خون جمع ہوجاتا ہے اسلئے اُس حصہ کو مطلق
حرکت نہ دی جائے اور سرد پانی میں گدیاں تر کرکے اوسپر رکھی جائیں،
اگر ممکن ہو تو مقام ماؤف پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالا جائے کپڑے میں برف لپیٹ کر
رکھنا نہایت مفید ہے اگر چوٹ لگنے سے جلد پھٹ گئی ہو تو بہتر ہوگا کہ

برف رکھنے سے پیشتر اوس جگہ ویسلین (Vaseline) لگادیجائے آخرالذکر تدابیر مین سے اگر کوئی تدبیر فوراً عمل مین لائی جائے تو جلد کا رنگ چندان متغیر نہین ہوتا۔

"نوٹ" چوٹ کے علاج مین اُسکی نوعیت اور مریض کی حالت کو مدنظر رکھنا ضروری ہے، صرف چوٹ کے ظاہری نشان سے رائے نہین قائم کرلینی چاہیئے۔

پٹھون یا جوڑون مین جب موچ آجاتی ہے۔ تو اکثر بڑی تکلیف اُٹھانیکے بعد صحت ہوتی ہے۔ اس مین بڑی ضرورت اس بات کی ہے کہ عضو معلل کو ذرا بھی حرکت نہ دیجائے۔ اوسکو گرم پانی سے دھویا جائے کیونکہ حرارت پہونچنے سے بہت آرام ہوتا ہے، اگر گرم پانی مین سمندری نمک شریک کرلیا جائے تو زیادہ نفع ہوگا، بعض لوگ سرد پانی کے علاج کو اس خیال سے ترجیح دیتے ہین کہ اوس سے مقام معلل کی حدت کم ہو جاتی ہے جب ورم تحلیل ہونا شروع ہو تو اوس جگہ کو خوب سہلایا جائے کیونکہ عرصہ تک حرکت نہ دینے سے سختی پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے

غش کے ساتھ دفعتاً علیل ہو جانا جب کوئی شخص ضعف کی وجہ سے بیہوش ہو جائے تو فوراً اُسکے علاج کے متعلق ایک قطعی رائے قائم کرنی چاہیئے۔ ایسی حالتون مین مفصلہ ذیل تدابیر عام طور پر مفید ثابت ہونگی،

لیکن مختلف حالتون کے لحاظ سے مختلف ضرور ہونگی

(۱) مریض کو چت لٹایا جاے، اور سر کے نیچے تکیہ نہ رکھا جاے یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ
مناسب ہوگا کہ سر جسم سے نیچا رہے، لیکن سکتہ کی حالت مین ایسا نہین کیا جانا چاہیے

(۲) لباس کی تمام بندشین خاصکر گردن، سینہ اور کمر کے پاس
کھولدی جائین

(۳) اگر مریض کسی بند اور گرم کمرے، مکان، یا تھیٹر وغیرہ مین ہو تو فوراً
کھلی ہوا مین لانا چاہیے،

(۴) اُس کو شموم یا نخلخہ سونگھایا جائے،

(۵) منھ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دئے جائین، اگر مریض ہوش مین
نہ آئے تو سینہ پر تولیہ سرد پانی مین تر کر کے رکھا جائے

(۶) ہوش آنے پر اگر ضعف زیادہ ہو تو قلیل مقدار مین محرکات
دئے جائین۔

جب دورے کے ساتھ بے چینی اور تشنج ہو تو سر پر ٹھنڈا پانی ڈالنا
اور مریض کو سنبھالے رکھنا چاہیئے۔ اگر جلد ہوش نہ آئے تو ڈاکٹر کو
دکھایا جاے بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ مریض کے خیر خواہ تشنج کی حالت مین
اوسکے منھ مین پانی ڈالنے کی کوشش کرتے ہین لیکن یاد رہے کہ یہ
نہایت مضر طریقہ ہے۔

اتفاقی حوادث مین تیمارداری

ہندوستان مین اکثر ایک مقام دوسرے مقام سے اسقدر دور ہے کہ وقت پر طبی امداد کا بہم پہنچنا مشکل ہوتا ہے، اسلئے والدین وغیرہ کو اس طریقہ سے واقف ہونا ضروری ہے، جو ایسی ناگہانی ضروریات اور اتفاقات کے مواقع پر انکو اختیار کرنا چاہئے

تمام اتفاقی حالتون مین مریض کی سلامتی تیمارداروں کی ابتدائی تدابیر پر منحصر ہے، ان صفحات کے مطالعہ سے اگر ماں کو ناگہانی حالتون مین تیمارداری کرنا بخوبی آجائے تو اسکو اس واقفیت سے مسرت بخش اطمینان حاصل ہوگا وہ کسی دوسرے کی جان بچانے اور اپنے بچے کی تکلیف کم کرنے کے قابل ہو سکتی ہے،

(۱) ہوش وحواس قائم رکھنے، اور مستقل مزاج رہنے کی کوشش، اور قبل کسی طریق علاج شروع کرنیکے دل مین ایک قطعی راے قائم کرلینی چاہیئے، اسکے بعد جو کچھ کرنا ہو اوسکو اطمینان اور استقلال کے ساتھ انجام دیا جائے اور پھر کسی کی صلاح سے کوئی تغیر تبدیل نہ کیا جاے، کیونکہ اس سے علاوہ تاخیر کے مریض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے

(۲) مریض کو جس بل آرام ملے اوسی بل لٹانا چاہیئے، عموماً چت لیٹنے مین آرام ملتا ہے لیکن اگر سانس لینے مین کچھ دقت معلوم ہو تو جسم کے اوپر کا حصہ

ذرا اونچا کر دیا جائے۔

(۳) اگر مریض کا جسم سرد معلوم ہو تو چادر اوڑھا دینی چاہیے اور اگر اسکے ساتھ جریان خون کی زیادتی نہ ہو تو سہلا کر یا اور کسی طریقہ سے جسم گرم کر دینا چاہیے مریض کو کوئی محرک شئے نہ دی جائے، البتہ اگر اسکو بے حد ضعف ہو جائے یا بیس (۲۰) منٹ سے زیادہ بیہوشی طاری رہے تو محرک شئے دیجا سکتی ہے۔

لیکن قلیل مقدار میں معمولی خراش اور زخموں کی حالتین جنکے لئے کسی ڈاکٹر کی ضرورت نہین ہوتی بسا اوقات خراب علاج کی وجہ سے نہایت تکلیف دہ یا خطرناک ہو جایا کرتی ہین، اسلئے اگر ذرا کٹ جائے یا کوئی معمولی زخم ہو جائے تو اسکا غور سے علاج کرنا چاہیئے۔ زخم کو اگر ممکن ہو تو نیم گرم پانی سے دھونا چاہیئے ورنہ ٹھنڈا کیا جوش کیا ہوا پانی یا فلٹر کا پانی اوس پر بہانے کے بعد صاف ململ کے ٹکڑے سے پونچھ ڈالنا چاہیئے اس تدبیر سے گرد یا میل بالکل نکل جاتی ہے، پھر کٹے ہوئے مقام کے دونوں منھ اچھی طرح ملا کر اوپر سے مرہم کی پٹی باندھ دینی چاہیے

جب زیادہ کٹ جائے تو جس رگ سے خون جاری ہو اوسکی مناسبت سے علاج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جسم مین خون کا دوران تین قسم کی رگون یا عروق کے ذریعہ سے ہوتا ہے۔

(۱) سرخ خون کی رگین جنہین عربی مین شرائین، اور انگریزی مین

آرٹریز Artery کہتے ہین

(۲) نیلی رگین جنہین عربی مین ورید اور انگریزی مین وینز Veins کہتے ہین

(۳) بال کے مانند باریک رگین جنہین عربی مین عروق شعریہ اور انگریزی مین کیپلریز (Capillarys) کہتے ہین۔ جو چھوٹی چھوٹی شریانین اور پتلی رگون کو ملاتی ہین شرائین عموماً وریدون سے زیادہ جسم کے اندر گھسی ہوتی ہین۔

اکثر خون کی رگین جو اوپر نظر آتی ہین وہ نیلی رگین ہوتی ہین ان تین قسم کی رگون مین جو خون دوڑتا ہے اوس کا رنگ مختلف ہوتا ہے شرائین کے خون کا رنگ خوب سرخ اور ورید کے خون کا رنگ سیاہ مائل بسیاہی ہوتا ہے اور عروق شعریہ کے خون کا رنگ درمیانی ہوتا ہے۔

ان رگون سے جس طریقہ سے خون نکلتا ہے اور جس رنگ کا وہ ہوتا ہے اوسکے فرق پر غور کرنے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ کہان سے یہ خون آتا ہے ایک زخمی شریان سے جو خون نکلتا ہے وہ خوب سرخ ہوتا ہے، اور دل کی حرکت کے ساتھ خون کی دہار نکلتی ہے، برخلاف اسکے زخمی ورید (نیلی رگ) سے جو خون نکلتا ہے اوسکا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے اور وہ برابر نکلتا رہتا ہے، اور عروق شعریہ سے جو خون نکلتا ہے وہ زخم سے نکلتا ہے،

اگر مناسب طریقہ سے دبایا جائے تو خون بند ہو سکتا ہے یہ یاد رکھنا چاہیے کہ زندگی کا دار و مدار دوران خون پر ہے اور دوران خون کا مرکز قلب ہے۔

قلب سے دوران خون اسطرح پر ہوتا ہے کہ پورے جسم سے وریدوں کے ذریعہ سے خراب خون جسمیں کاربونک ایسڈ گیس Carbonic acid gas ہوتی ہے قلب میں پہونچتا ہے اور قلب سے صاف خون جسمیں آکسیجن ہوتی ہے شریانوں کے ذریعہ سے پورے جسم میں تقسیم ہوتا ہے اور جب اس خون میں خرابی پیدا ہوتی ہے تو عروق شعریہ میں گزرتا ہوا وریدوں کی راہ پھر قلب میں پہونچ جاتا ہے غرض تا زیست انسان یہ دورہ اسطرح جاری رہتا ہے اگر اسمیں کسی قسم کی روکاوٹ پیدا ہو جاوے تو انسان کی زیست معرض خطر میں پڑ جاتی ہے۔

اسیطرح اگر خون کسی سبب سے جسم سے خارج ہونا شروع ہو جائے اور اوسکے انسداد کی تدبیر نہ کیجاوے تو موت واقع ہو سکتی ہے لہذا مندرجہ ذیل تدابیر پر عمل کرنے سے خون بند ہو سکتا ہے اگر زخمی ورید سے خون آتا ہو اور دبانے سے بند نہ ہو تو عضو کے گرد ایک پٹی اسطرح باندھنا چاہیئے کہ کٹے ہوے مقام کا وہ رخ جو قلب سے دور ہو اچھی طرح دبا رہے۔

زخمی شریان کے خون کی دھار زیادہ تر زخم کے اس رخ سے جھٹکے کے ساتھ نکلتی ہے، جو قلب سے قریب ہوتا ہے، اگر دبانے سے خون بند نہ ہو تو خوب کسکر زخمی عضو کے گرد پٹی باندھی جائے اوس مقام پر خاص کر زیادہ دباؤ پڑنا چاہیے جو قلب سے قریب تر نہ ہو۔

اگر کسی سبب سے جسم کے بیرونی حصہ سے خون آتا ہو تو کوشش کرنی چاہیے کہ زخمی عضو پر پورا دباؤ پڑے اوسکو جسم سے اونچا رکھنا چاہیے اگر ٹانگ میں زخم ہو تو مریض کو چت لٹا کر ٹانگ اونچی کی جائے دبانے کے لیے کوئی نرم چیز استعمال کی جائے جیسے رومال اسفنج یا اونگلیاں اگر مندرجہ بالا ذرائع کارگر نہ ہوں، اور خون معمولی طور پر دبانے سے بھی جاری رہے تو ٹھیک خون نکلنے کی جگہہ کے گرد حتی الامکان کسکر پٹی باندھنے کی ضرورت ہے کسی ڈاکٹر کو فوراً بلوایا جائے، یا مریض کو ہسپتال یا جہاں علاج میں سہولیت ہو لے جائے پٹی معمولی کپڑے دستی رومال یا ربڑ کی ڈوری کی بنائی جا سکتی ہے۔

اگر کھوپڑی میں زخم ہو تو اوس پر کوئی نرم کپڑا رکھکر دبایا جائے جیسے دستی رومال، روئی یا صوف کا پھایہ اگر ایسی کسی شے کی گدی رکھکر انگلیوں سے دبایا جائے تو بیشتر فوراً خون بند ہو جاتا ہے۔

چہرہ اور جبڑہ کا خون بھی عموماً اس طریقہ سے بند کیا جاتا ہے یعنی زخمی جگہہ پر گدی رکھکر اتنا دبایا جائے کہ نیچے کی ہڈی سے

مل جاے۔

جب خون کسی ماؤف مقام سے جیسے زخم یا پھوڑے وغیرہ سے نکلتا ہو اور دبانے سے جریان خون موقوف نہ ہوتا ہو تو روئی کے چند پہلے یک پر ایک رکھکر کس کر باندھو اسکے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ عمدہ قسم کی روئی کو پھٹکری کے پانی مین یا عرق فولاد مین ترکرکے آہستہ آہستہ سکھا لیا جاے اگر خون بند کرنے والی روئی نہ ہو تو معمولی روئی یا ململ کی گدی ٹھنڈے پانی مین ترکرکے زخم پر اچھی طرح باندھ دینی چاہیے۔

متورم وریدون، یعنی خون کی رگون مین ایسی ہوتے ہین۔ جو دوران خون کو ایک مناسب حالت پر رکھتے ہین، انکے خراب ہوجانے سے ایسی ماؤف وریدین خون سے پر ہوکر پھیل جاتی ہین جب کوئی متورم وریدپاؤن مین پھٹ جاے تو پیر کو جسم سے اونچا کرکے زخم کی نیچے کوئی رومال یا پٹی مضبوطی کے ساتھ باندھ دیجاے

اگر ناک کی کسی ورید کو صدمہ پہنچنے سے ناک سے خون جاری ہوجاے تو سرد پانی یا برف سے دھونا چاہیے۔

بعض لوگون کے زیادہ تر ناک سے خون نکلا کرتا ہے، اور اکثر بہت خون نکل جاتا ہے۔ بچون اور کمزور مریضون کے حق مین یہ نہایت مضر ہے، اسلیے فوراً جریان خون بند کرنے کی تدبیر اختیار کرنی چاہیے۔ ایسی حالت مین مریض، یا

مریضہ کو آرام سے چت لٹا کر گردن کو ٹھنڈک پہنچانا اور ناک پر سرد پھایہ رکھنا
چاہیئے اگر اس پر بھی خون بند نہ ہو تو پھایہ ڈوری مین باندھکر نتھنے مین داخل
کرنا چاہیئے، استفراغ یا کھانسی مین زیادہ خون نکلنا نہایت اندیشہ ناک ہے
یہ اکثر معدہ کے پھوڑے یا مرض دق کی علامت ہوتی ہے ایسی صورتون مین بہترین
تدبیر یہ ہے کہ مریض کو بالکل ساکت رکھنا چاہیئے۔ اوسکو ہرگز بات نہ کرنی دیجائے
صرف تازہ ہوا ملنی چاہیئے، اور دودھ یا پانی برف ڈالکر دیا جاوے، اگر جریان
خون زیادہ ہو تو ٹھنڈے پانی مین تولیہ بھگوکر سینہ پر رکھا جاوے، اگر پھیپھڑے کی
کسی پھٹی ہوئی رگ سے خون جاری ہو تو مریض کو روغن تارپین کا بھپارہ دیا
جائے، اسکے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے تین بڑے چمچے بھر تارپین کے تیل مین
تقریباً تین (۳) پاؤ ابلتا ہوا پانی ملایا جاوے اس مین سے جو بھاپ نکلے وہ مریض کو
سنگھا دی جاوے۔

جریان خون مین مریض اکثر کمزور اور بیہوش ہو جاتا ہے یہ کوئی خطرناک علامت
نہین ہے، دوران خون مین سکون یا سستی پیدا ہو جانے سے جریان خون
آسانی سے بند ہو جاتا ہے کیونکہ اوسکے دوران اور دباؤ مین تخفیف ہونے کی
وجہ سے خون فوراً چھوٹی چھوٹی پھٹکیون کی شکل مین جم جاتا ہے جس سے
ماؤف رگین قدرتاً بند ہو جاتی ہین اور جریان خون موقوف ہو جاتا ہے اگر غشی زیادہ دیر تک
جاری رہے اور جریان خون مین کمی نہ ہو تو مریض کو کسی تدبیر سے ہوش مین لانا چاہیئے

اس موقعہ پر مین تمام خواتین کو تاکید کی ساتھہ اس طرف توجہ دلاؤنگی کہ عموماً
اتفاقی حوادث اور بالخصوص چوٹ اور زخم وغیرہ کی متعلق سینٹ جان ایمبولینس سوسائٹی کی
کتابین نہایت مفید ہین اور جو طریقے اونمین بتای گئے ہین وہ آسانی کی ساتھہ سیکھے جاسکتے ہین ان
کتابونکا اردو ترجمہ بھی ہوا ہے اور حال ہی مین ایک کتاب کا ترجمہ فائدہ عام کی لئے نواب وقار الملک کرنل علی جنگ ؟ ؟
سلمہ اللہ تعالی نے طبع کرایا ہے جو سلیس اردو مین ہے اور خواتین اوسکو آسانی کی ساتھہ پڑھ سکتی ہین

مریضون کے غسل کے مختلف طریقے

شفا ہونیکے بعد مریض کو ڈاکٹر کی ہدایت سے بعض خاص اقسام کے غسل کرائے جاتے ہین
ایک غسل تو اوسی کمرہ مین دینا چاہیے جسمین مریض دوران مرض مین رکھا گیا ہو غسل کے
بعد مریض کو صاف اور گرم کمل مین لپیٹ کر دوسرے صاف ستھرے کمرہ مین لیجانا چاہیے جو مرض سے
پاک وصاف ہو ایک غسل یہان دینا چاہیے مریض کو اوس کمرہ مین جانا چاہیے جو مرض سے کثیف
ہوچکا ہے مریض کو کئی روز تک غسل کرانا چاہیے غالباً کانڈیز فلیوڈ Condeys fluid
طریقہ کا غسل سب سے عمدہ ہے نسخہ وہی ہے جو خسرہ کے لیپ کے لئے ہے۔

بثور دار امراض اور بالخصوص اسکارلٹ فیور (وہ بخار جسمین دانے پڑجاتے
ہین) اور چیچک کے مرض مین شروع سے ہی بالونکو خوب باریک کتروا دینا چاہیے

لہ لیپ کا نسخہ جس سے اسکارلٹ فیور اور خسرہ مین مریض کی جسم پر لیپ کرنے سے ہیت
دور ہوتی ہے اور خشک کھرنڈ اور پپڑی سے گرد و پیش کی آب و ہوا خراب نہین ہوتی
روغن کاجوپٹ - ایک چمچہ
روغن تخم کاہو یا ویسلین - پندرہ چمچے

یا سر ہی منڈوا دینا چاہیے اس سے مریض کو بہت آرام ملتا ہے اور مرض کی
کثافت بھی بہت کچھ دور ہو جاتی ہے۔

جسم اور سر کو خوب اچھی طرح پاک کرنے کے علاوہ کانون اور ناک اور گلے
کا بھی خیال رکھنا چاہیے کیون کہ ان مقامات پر مرض کا اثر دیر پا ہوتا ہے اور خاصکر
ایسی صورت مین جبکہ مادہ کا اخراج ہوتا ہے تو استیصال مرض کے لئے پچکاری سے
صاف کرنے دوا لگانے اور چھڑکنے کی بہت سخت ضرورت ہے غسل کے بعد
مریض کو صاف ستھرے کپڑے جو مرض سے پاک و صاف ہون پہنانے چاہئین
مگر پھر بھی یہ احتیاط لازم ہے کہ مریض بچہ کو اور بچون کے ساتھ نہ کھیلنے دیا جائے
دو ماہ تک قرنطینہ مین سب سے علیحدہ رکھنا چاہیے۔ جسقدر زیادہ امکان مین
ہو مریض کو ایسی جگہہ رکھنا چاہیے جہان دھوپ اور صاف ہوا خوب آتی ہو۔ بستر
پٹھو۔ ملبوسات اور اسی قسم کی دوسری چیزون کو بھاپ یا گرم ہوا مین رکھنا چاہئے
تمام دہات کے برتن۔ مٹی کے برتن۔ اور قلعی یا مینا کاری کے برتنون کو
بیس حصون مین ایک حصہ کاربولک مین چوبیس گھنٹون تک
بھگو دینا چاہیے۔

کتابون کھلونون اور مرہم پٹی کے ایسے سامان کو جیسے اونی اور
سوتی کپڑے۔ پھاہے۔ پٹیون وغیرہ کو جلا دینا چاہیے۔

اگر کمرہ کی دیوارون پر روغن پھرا ہوا ہے یا وارنش کیا گیا ہے تو اُن کو

کثافت دور کرنیکی دوا سے دھوکر صاف کرنا چاہیئے یا فارملائی ہائیڈ Formaldehyde سے پاک وصاف کرنا چاہیئے۔ لیکن اگر دیوار پر کاغذ لگا ہوا ہے۔ تو صاف کرنے کے بعد اوسکو نکال کر نیا کاغذ لگانا چاہیئے

تمام لکڑی کی چیزون اور فرش کو خوب دھوکر صاف کرنا چاہیئے۔ اور اونکی کثافت دور کرنا چاہیئے چھت کو کھرچواکر یا تو چونے سے قلعی کروانی چاہیئے یا روغن پھروانا چاہیئے۔

کمل کا غسل

ایک گرم اور خشک کمل کو مریض کے نیچے رکھو دو یا زیادہ کمل اور لیکر مریض کو اوپر اوڑھا دو۔ بعد اسکے معمولی طور سے اوتار لو۔ تیمار دار کے پاس گرم پانی کے ظروف موجود رہین ایک مین خوشبودار سرکہ یا معمولی سرکہ یا یوڈی کلون ملا رہے اسمین بھی روئی موجود رہنا چاہیئے جس سے صابن کے جھاگ صاف کرنے کے لئے اسپنج کا کام لیا جاے گا۔ دوسرے ظرف مین بھی روئی موجود رہے۔ پانی مین پہلے ہی سے صابن مل دینا چاہیئے۔ بہت سے گرم خشک تولئے موجود رہنا چاہئین و تولیا پاوڈر بھی ہونا چاہیئے۔ بخار کی حالت مین جبکہ دانے پڑجاتے ہین ایک طشتری مین صمادواقع سمیت بھی موجود ہونا چاہیئے

جب جملہ چیزین پاس موجود ہو جائین تو پہلے مریض کا چہرہ دہو کر خشک کرنا چاہیئے۔
پھر کان اور گردن اور سینہ اور داہنا بازو۔ بایان بازو۔ پھر کمر پھر پشت۔
پھر کمر سے نیچے اور سب سے آخر مین پاؤن یعنی کہ ہر ایک حصہ کو علیحدہ علیحدہ دہو کر
خشک کرنا چاہیے اور پھر نہایت احتیاط کے ساتھ کسی صاف ملائم کپڑے یا فلالین کے
کپڑے سے لپیٹ دینا چاہیئے۔ مالش سب سے بعد ہونی چاہیے کیونکہ تیمار دار کے
ہاتھ لیپ مین گہرے ہون گے اور اسکا وقت ضائع ہوگا۔

سرد اسپنج پھیرنا | بہت تیز بخار کی حالت مین مریض پر سرد یا برف ملے ہوے
پانی یا پانی اور ریکٹی فائڈ اسپرٹ Rectifid spirit
ملاکر جس مین ایک حصہ اسپرٹ اور ۳ حصہ پانی ہو یا یوڈی کلون
Eau-de-cologne در پانی مین ملاکر اسپنج پھیرنا چاہیئے۔
ایسی صورتون مین جلد کو کچھ منٹ تک ہوا مین کھلا رکھتے ہین۔ مکمل دہوے
غسل کی طرح احتیاط کے ساتھ لپیٹتے نہین ہین۔

سرد کپڑون مین لپٹنا | بعض اوقات مریض کو سرد کپڑون مین لپیٹا جاتا ہے
مریض ایک چادر پر جسپر پانی کا اثر نہین ہوتا لیٹتا ہے اوس کے کپڑے نکال لیے
جاتے ہین۔ اوسکو پانی سے نکالی ہوئی چادر یا بہت سے تولیون مین لپیٹ
دیتے ہین۔ پانی ضرورت کے مطابق سرد ہونا چاہیئے۔ اب اس چادر یا تولیون پر
ایک خشک چادر ڈالتے ہین۔ پیٹ کی سرد گرمی دیکھنا چاہیے جب ۱۰۲ درجہ پر

حرارت رہ جائے تو مریض کو ان کپڑون مین سے نکال لینا چاہیے خاص
خاص صورتون مین ڈاکٹر خود اپنی راے دیگا یہ چند باتین ہدایت عامہ کے
لئے ہین۔

گرم کپڑون مین لپیٹنا گرم کپڑون مین لپیٹنے کی اوسوقت ضرورت پڑتی ہے
جب کہ دوران خون کرانا مقصود ہوتا ہے مثلاً بعض بخارون مین جب دوڑے
کامل طور پر نہین نکلتے اور گردے کی بیماریون مین جب کہ پیشاب بہت کم
ہوجاتا ہے ایسے وقت مین مریض کو کملون مین لپیٹتے ہین اور نیچے والے
کمل کے نیچے ایک واٹر پروف چادر بچھا لیتے ہین۔ ایک کپڑہ گرم پانی مین
(جو قریب قریب ۱۰۴ فیرن ہائٹ درجہ پر ہو) ڈبوکر مریض کو جلد جلد لپیٹ
دیتے ہین۔ اسپر ایک موٹا گرم کمل ڈال کر مریض کو چارون طرف خوب
اچھی طرح لپیٹ دیا جاتا ہے۔ اس پر اور دو کمل بھی ڈال سکتے ہین۔

رائی کا غسل یہ غسل اس طرح تیار ہوتا ہے کہ ایک گیلن پانی مین
ایک اونس رائی ملادینی چاہیے۔ رائی کا ضماد بنا کر پانی مین رفتہ رفتہ خوب حل کرنا
چاہیئے۔ یا رائی کو ململ کی ڈھیلی پوٹلی مین باندھ کر اس قدر ملانا چاہئے کہ وہ کاسمین خوب
ملجاوے۔ بعض امراض قلبی کے واسطے ناہیم باتھ جو بیان ہے بھی مثل ناہیم کے
بنایا جاتا ہے۔ اور امراض عصبی کے لئے الکٹرک باتھ یعنی بجلی کے ذریعہ سے
جو غسل دیا جاتا ہے مفید ہے۔

ڈاکٹری وطبی اوزان وپیمانے اور ان کا باہمی مقابلہ

ڈاکٹری اوزان			ڈاکٹری پیمانے		
۲۰ گرین	کا	ایک سکروپل	۶۰ بوند	کا	ایک ڈرام
۶۰ گرین یا ۳ سکروپل	کا	ایک ڈرام	۸ ڈرام	کا	ایک اونس
۸ ڈرام	کا	ایک اونس	۲۰ اونس	کا	ایک پائنٹ
۱۶ اونس	کا	ایک پونڈ	۸ پائنٹ	کا	ایک گیلن

سیّال ادویات ناپنے کے عام پیمانے

ایک چائے کا چمچہ یا ٹی سپون فل	"	۱ ڈرام	"	۴ ماشہ
ایک میانی چمچہ یا ڈیزرٹ سپون فل Dessert spoonful	"	۲ ڈرام	"	۸ ماشہ
ایک بڑا چمچہ یا ٹیبل سپون فل	"	۴ ڈرام	"	۱ ۱/۳ تولہ
ایک شراب پینے کا گلاس یا وائن گلاس فل	"	۲ اونس	"	۱ چھٹانک
ایک چائے کی پیالی یا ٹی کپ فل	"	۴ اونس	"	۲ چھٹانک
ایک بڑا گلاس پانی کا یا ٹمبلر فل	"	۸ اونس	"	۴ چھٹانک

طبی اوزان			مقابلہ ڈاکٹری وطبی اوزان کا		
۴ سرسوں	کا	ایک جو	ایک گرین	"	تقریباً ½ رتی
۲ جو	کی	ایک رتی	ایک سکروپل	"	۱ ماشہ ۱½ رتی
۸ رتی	کا	ایک ماشہ	ایک ڈرام	"	۴ ماشہ
۱۲ ماشہ	کا	ایک تولہ	ایک اونس	"	۲ تولہ ۸ ماشہ
۵ تولہ	کی	ایک چھٹانک	ایک پونڈ	"	تقریباً ½ سیر
۱۶ چھٹانک	کا	ایک سیر	....		

مقدار خوراک ادویات بمناسبت عمر

اصطلاح اطبا میں شربت کے معنی ایک خوراک دوا کے ہیں خواہ وہ دوا تر ہو یا خشک۔ اگرچہ یہاں پر قدر شربت ادویات بقاعدہ ڈاکٹری بیان کیا جاتا ہے مگر یہ قاعدہ ادویات طبی کے لئے بھی نہایت مناسب معلوم ہوتا ہے چنانچہ ہر ایک مریض کو مناسبت عمر کے لحاظ سے اسی قاعدہ کی رو سے دوا دینی چاہئے۔

اگر کسی دوا کی خوراک ایک جوان آدمی کے لئے	۶۰ گرین یا ۶۰ بوند ہو
تو چھ ماہ سے کم عمر کے بچے کے لئے	۳ ” یا ۳ ” ہوگی
اور چھ ماہ سے ایک سال کی عمر والے کے لئے	۴ ” یا ۴ ” ہوگی
ایک سال سے دو سال کی عمر والے کے لئے	۵ ” ” ۵ ہوگی
دو سال سے تین سال ” ” ”	۸ ” ” ” ۸ ” ہوگی
تین سال سے چار سال تک ” ” ”	۱۰ ” ” ۱۰ ” ہوگی
چار سال سے چھ سال کی عمر والے کے لئے	۱۵ گرین یا پندرہ بوند ہوگی
چھ سے دس سال ” ” ”	۲۰ ” ۲۰ ” ہوگی
دس سے تیرہ سال ” ” ”	۲۵ ” ۲۵ ” ہوگی
تیرہ سے سولہ سال کی عمر والے کے لئے	۳۰ گرین یا ۳۰ بوند ہوگی
سولہ سے اٹھارہ ” ” ”	۴۰ ” ” ۴۰ ”

اٹھارہ سے بیس سال کی عمر والے کے لیے ۵۰ گرین یا ۵ بوند ہوگی

اکیس سے ساٹھ " " " ۶۰ " یا ۶ " "

بارہ سال تک کی عمر کے بچون کے لیے کسی دوا کی خوراک کی تعین کرنے کا ایک یہ قاعدہ بھی ہے کہ اگر بچے کی عمر کو اوس کی عمر جمع بارہ پر تقسیم کر دین تو حاصل تقسیم دوا کی خوراک معینہ ہوگی مثلاً دو برس کے بچے کے لیے کسی دوا کی خوراک معینہ ۲ ÷ (۲ + ۱۲) = $\frac{1}{7}$ ہوگی یعنی جوان آدمی کی خوراک کا ساتوان حصہ مگر کئی ایک دوائین اس قاعدہ کلیہ سے مستثنے بھی ہین خاص کر وہ دوائین جن کی بچون کو خاص طور پر زیادہ برداشت ہوتی ہے مثلاً کیلومل بلاڈونا ہیوسائمس سنکھیا وغیرہ Poison. یا وہ دوائین جنکی بہت تھوڑی مقدار بھی بچون کے لیے خطرناک یا مہلک ہوتی ہے جیسے افیون۔

نوٹ - ملین یا مسہل دوا کی خوراک بچون مین نسبتاً قدرے زیادہ ہو تو مضائقہ نہین مگر منشی دوا ہمیشہ مقدار معینہ مذکورہ سے کسی قدر کم ہی ہو تو بہتر ہے ساٹھ برس سے زیادہ عمر کے اشخاص کے لیے دوا کی خوراک پوری خوراک سے ذرا کم ہونی چاہیے کیونکہ بڑھاپے مین طبیعت ضعیف ہو جایا کرتی ہے۔

بہت سی ادویات جو وقت ضرورت عمل وغیرہ کے ذریعہ استعمال کی جاتی ہین اونکی مقدار معمولی خوراک معینہ سے قدرے زیادہ کر دیتے ہین۔ جب جلدی پچکاری کے ذریعے کوئی دوا زیر جلد استعمال کی جاتی ہے تو اوسکی مقدار معمولی

خوراک سے کسی قدر کم اور بعض اوقات نصف کردیتے ہین۔

فہرست ادویہ جو خانگی دواخانے مین ہونی چاہئین

کیسٹر آئل سادہ Castor oil کیسٹر آئل امیلشن Castor oil سفوف دارچینی لکوئیڈ میگنشیا Liquid magneasia سائٹریٹ آف سوڈا Bicarb of soda بائی کاربونیٹ آف سوڈا Citrate of soda برومائیڈ آف پٹاشیم پٹاسیم Bromide of Pot کونین سلف Quine sulf. اپی کے کیوانا Dill water ڈوورس پوڈر Dowris powder ڈل واٹر Ippecacuhna لائم واٹر Lime water روغن زیتون Oxide of zinc اکسائڈ آف زنک بوراسک ایسڈ Boracic acid گلیسرین Glycerine ٹینک ایسڈ Tannic Lotion ٹنکچر آف آیوڈین Tr: of iodine لوشن آف پرکلورائڈ آف مرکری glycerine Glycerine گلیسرین Lead lotion لیڈ لوشن of perch of mercury کلوروڈین Chlivodine سفوف ہاضم لنٹ Lint اجوائن سونف گلقند زیرہ سہاگہ بکاخشک رسوت عناب ملیٹھی ربالسوس نمک سلیمانی دارچینی زنجبیل گل روغن بنفشہ شہد نوسادر مصطگی

بچون کو دینے کی ہلکی اور سادہ غذائین[1] اور مشروبات

(۱) دودھ، اور میلنس فوڈ

---

[1] یہ غذائین نوجوانون کو بھی دی جاسکتی ہین۔

اجزاء میلنس فوڈ — دو بڑے چمچے بھر کے

گرم پانی — دو بڑے چمچے

دودھ — اسقدر کہ کل مرکب ایک پنٹ ہو جائے

ترکیب۔ ایک پیالہ مین میلنس فوڈ ڈالکر اوس مین گرم (جو ابلتا ہوا نہو) پانی ملا کر اتنا ہلاؤ کہ لیپسی سا ہو جاوے پھر بقیہ گرم پانی ملا کر ہلاؤ اسکے بعد دودھ شریک کرو

(۲) روٹی اور دودھ

اجزاء ڈبل روٹی کا ایک موٹا ٹکڑا

دودھ نصف پائینٹ۔ (   )

میلنس فوڈ — ذائقہ کے لئے

ترکیب۔ روٹی کا ٹکڑا ایک برتن مین رکھکر اوسپر دودھ ڈالا جاوے اور چند منٹ تک اوس مین روٹی بھیگی رہے۔

استعمال کے وقت میلنس فوڈ اور ذرا سا نمک چھڑک لیا جاوے۔

(۳) میلنس فوڈ کے بسکٹ اور دودھ

اجزاء۔ دودھ — ڈیڑھ پائینٹ (   )

میلنس فوڈ کے بسکٹ ۶ یا ۸

ترکیب۔ دودھ کو تقریباً ۱۴۰ درجے فیرن ہائیٹ تک گرم کیا جاوے بسکٹ ایک پیالے یا چھوٹی برتن مین رکھکر اتنا گرم دودھ ڈالا جاوے کہ وہ اوس مین ڈوب جائین

(اندازاً پانچ بڑے چمچے) اور چھ منٹ تک رہنے دیا جائے، اس کے ایک چمچے سے بھیگے ہوئے بسکٹوں کو پھینٹ کر لپسی سا بنا کر بقیہ دودھ شریک کر دیا جائے

(۴) ملینس فوڈ کے ہمراہ، دودھ، اور انڈا

اجزا،	انڈے	۲ عدد
	ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
	دودھ	ایک پینٹ

ترکیب۔ انڈوں کو اچھی طرح پھینٹ کر ملینس فوڈ میں جو قبل سے گرم پانی میں گھلا ہوا ہو ڈال دیں اور اچھی طرح ہلا کر دودھ شریک کر دیں۔

(۵) انڈے کی سفیدی، اور دودھ

اجزا،	انڈے	۲ عدد
	دودھ	۲ بڑے چمچے
	ملینس	ایک متوسط چمچے بھر

ترکیب۔ دودھ کو جوش کر کے ٹھنڈا کر لیں اور انڈے کی سفیدی نکال کر علیحدہ رکھ لیں پھر ملینس فوڈ تھوڑے گرم پانی میں گھول کر دودھ میں ملا لیں بعد ازاں یہ کل مقدار انڈوں کی سفیدی میں ڈال کر ملا لیں۔

(۶) کارنفلاور Corn flour

اجزا،	کارنفلاور	½ چائے کی پیالی

دودھ	ایک پائینٹ
شکر	ایک متوسط چمچہ
ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے

ترکیب کارن فلاور میں اتنی مقدار دودھ کی شریک کریں کہ ملانے سے لپسی سا ہوجائے۔ اسکے بعد دودھ کے بقیہ حصہ کو جوش کرکے کارن فلاور میں ڈالدیں پھر کسی برتن میں انڈیل کر اسقدر تک ہلکی آنچ پر جوش کریں جوش دیتے وقت برابر چلاتے رہنا چاہئے جب جوش ہوجائے تو نکال لیں اور شکر اور ملینس فوڈ ڈالکر چند سکنڈ تک اچھی طرح چلانے کے بعد کسی سرد پانی سے دھوئے ہوئے برتن میں نکال لیں۔

(۷) چاول کی لپسی

اجزاء۔	چاول	نصف پیالی
	دودھ	ایک پائنٹ
	شکر	ایک متوسط چمچہ
	ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچہ
	لیمون	ایک چھوٹا ٹکڑا

ترکیب۔ کارن فلاور تیار کرنے کی جو ترکیب لکھی گئی ہے اوسی طرح سے اسکو بھی تیار کیا جائے کارن فلاور یا چاول اچھی طرح اوبال لینا چاہئے تاکہ نشاستہ بخوبی پک سکے

اور جلد ہضم ہو سکے۔ تھوڑا سا ملینس فوڈ کہاتے وقت اوپر سے چھڑک لیں۔

(۸) دہی

اجزاء۔ عمدہ دودھ ۳ چھٹانک

ضامن یک چمچہ چاے

ترکیب۔ نصف پانٹ (۳ چھٹانک) کچے دودھ کو ذرا گرم کرکے ایک چاے کا چمچہ ضامن ڈال کر مرکب کو اچھی طرح ہلا دیجیے۔ اس کے بعد فیرنی کے پیالوں میں نکال لیجیے۔ تھوڑی دیر میں جم جائیگا لیکن برتنوں کی بہت احتیاط چاہیے جو ترکیب ڈس انفکٹ کرنے کی ہے اوس کے مطابق دہولیں اور صاف کریں اور برتن کبھی کھلا ہوا نہ چھوڑیں۔

(۹) انڈے اور ملینس فوڈ کی مٹھائی

اجزاء۔ دودھ ½ ا پینٹ (۹ چھٹانک)

انڈے ۲۰ عدد

شکر ایک متوسط چمچہ

میلینس فوڈ ایک متوسط چمچہ

نمک ایک چٹکی

ترکیب۔ تھوڑے گرم پانی میں ملینس فوڈ گھول لیں اور دودھ علیحدہ ایک برتن میں جوش کرلیں پھر انڈے اچھی طرح پھینٹ کر اوس میں

تھوڑا تھوڑا گرم دودھ ڈالیں اسکے بعد ایک برتن میں انڈیل کر ملینس فوڈ
اور شکر اور نمک ملا کر دو تین منٹ تک پکائیں۔ اور برابر چلاتے جائیں۔ اس طریقے
سے مٹھائی تیار ہو جاوے گی۔

(۱۰) فیرینی (۱)

اجزا:۔	تازہ دودھ	ایک پیالی
	انڈے	۲ عدد
	شکر	ایک بڑا چمچہ
	ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
	نمک	ایک چٹکی

ترکیب ۔ انڈوں کو کسی برتن میں اچھی طرح پھینٹ کر دودھ،
شکر اور ملینس فوڈ اوس میں ملا دیں۔ پھر ایک ڈش میں انڈیل کر ہلکی آنچ پر
آدھ گھنٹے پکائیں، اگر تیز آنچ پر پکایا جائے گا تو اوس میں جابجا سوراخ
اور پانی رہجائیگا۔ اس قسم کی فیرینی کو زیادہ اُبالنا نہیں چاہئے۔

(۱۱) فیرینی (۲)

اجزا:	تازہ دودھ	۲ پیالی
	انڈے	۴ عدد
	شکر	ایک بڑا چمچہ

ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
نمک	چٹکی بھر

ترکیب۔ انڈون کو ذرا پھینٹ کر شکر اور ملینس فوڈ شریک کرکے خوب چلائین پھر دودھ کو برائے نام نمک ملا کر ایک ڈش مین اونڈیل لین اور ڈش کو کھولتے ہوے پانی کے برتن مین رکھدیجائے جب کھین بیچ مین گاڑہی ہوجائے اوس کو ٹھنڈا کرکے کھایا جائے۔

(۱۲) ٹیپیوکہ کی کھیر

اجزا۔		
	ٹیپیوکہ	۲ بڑے چمچے
	دودھ	ایک پینٹ
	انڈے	۴ عدد
	ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
	نمک	ذرا سا

ترکیب ٹیپیوکہ کو دہوکر گرم پانی مین بھگو دین۔ یہانتک کہ بالکل نرم ہوجائے پھر دودھ ملا کر پکالین جب ٹیپیوکہ صاف ہوجائے تو انڈون کی زردی اور ملینس فوڈ کو اچھی طرح پھینٹ کر اوس مین ٹیپیوکہ ڈال کر پھر چولھے پر چڑہا کر چار منٹ تک پکالین۔ اوسکے بعد اوتار کر انڈون کی پھینٹی ہوئی سفیدی اوس مین ملا دین اگر دو انڈے بھی ملائے جائین جب بھی کھیر مزے دار ہوگی۔

(۱۳) چانول کی کھیر

اجزاء	چانول	۲ بڑے چمچے
	لیمنس فوڈ	۲ بڑے چمچے
	دودھ	۲ قہوہ کی پیالی (ایک پنٹ)
	شکر	ایک بڑا چمچہ
	نمک	نصف چاء کا چمچہ

ترکیب ۔ چاول کو دہو کر دودھ اور نمک اوس مین ملا کر پکالین جب چانول بالکل نرم ہوجائین او دودھ خشک ہو جاے تو لیمنس فوڈ اور شکر گرم پانی مین گھول کر اوس مین ملادین ۔

(۱۴) دودھ کی جیلی

اجزاء	جلاٹین	نصف اونس
	دودھ	ایک پنٹ
	شکر	ایک متوسط چمچہ
	لیمنس فوڈ	۲ بڑے چمچے

ایک پتلی قاش لیمون کی

ترکیب ۔ دودھ مین لیمون کی قاش ڈال کر اچھی طرح تام چینی کی پتیلی مین جوش کرلین جب اوبلنے لگے جلاٹین ملا کر ایک چمچہ سے اچھی طرح چلائین پھر

ملیٹس قوڈا اور شکر ملاکر سرد پانی سے دھوئے ہوئے سانچے مین اونڈیل دین سانچے کو جلد گرم پانی پھر سرد پانی مین رکھنے سے جیلی تیار ہو جائیگی اگر جیلی کو بغیر گاڑھا کئے سانچے مین اونڈیلا جائے گا تو نہین جمیگی۔

(۱۵) چانول کی جیلی

اجزا۔	چانول	نصف چار کی پیالی
	پانی	تین چار کی پیالی
	تازہ دودھ	ایک چار کی پیالی
	نمک	ایک چار کا چمچہ
	سوڈے کی ڈلی	ایک بیر کے برابر ہو

ترکیب۔ چاول کو دہو کر چار گھنٹے تک پانی مین بھیگنے دو۔ پھر اوسی مین اور پانی ڈال کر چولہے پر چڑہا دو۔ جب چانول گل جائین اور پانی خشک ہو کر اصلی مقدار کا نصف رہ جائے تو دودھ ملاکر آدھ گھنٹہ تک ڈھک کر جوش کرو پھر کسی موٹے کپڑے مین چھان کر خفیف مٹھاس ملاؤ۔ اور جب ٹھنڈا ہو جائے نوش کرو

(۱۶) جو کی جیلی

اجزا۔	جو	نصف چار کی پیالی
	پانی	۳ پاؤ۔

ترکیب - جو کو تین پاؤ پانی مین بارہ گھنٹے بھیگنے دو - اسکے بعد چولھے پر چڑہا دو جب پانی خشک ہو کر ڈیڑھ پاؤ رہ جاسے تو اوتار کر گرم گرم باریک کپڑے مین چھان لو - پھر برف مین رکہدو - جیلی جم جائیگی جب کہانا ہو پیس قند اوپر سے چھڑک لو

(۱۷) چاول کی کہیر

اجزاء - چاولوں (تین گھنٹے تک بھیگے ہوے) ۳ بڑے چمچے
دودھ ۲ پیالی چاء
خفیف نمک
انڈے - پھینٹ کر ۲ عدد

ترکیب - چاول کسی موٹے کپڑے مین لپیٹ کر اوس مین پانی اور ذرا سا نمک ڈالکر چولہے پر چڑہا دیا جاے - پتیلی کو اچھی طرح ڈہک دینا اور درمیان مین کئی بار ہلا دینا چاہیے - مگر چمچہ ہرگز نہ ڈالا جاے - اس طرح پکانے سے چاولوں پھریرے رہتے ہین - پتیلی اوتارنے سے پیشتر یہ دیکھ لیا جاے کہ اوس مین کوئی کسر تو نہین رہی - اگر پانی کچھ باقی رہ گیا ہو تو چاولوں لپیٹا کر گرم گرم دودھ ڈالدیا جاے پھر آگ پر رکھکر پندرہ منٹ تک پکایا جائے اوسکو بعد کسی پیالہ مین نکال کر فوراً اوس مین پھینٹے ہوسے انڈے خوب ملا دے جائین اور ملیس قوڈ چھڑک کر یا بالائی اور شکر ملا کر کہایا جائے

(۱۸) ملینس فوڈ نمبر ۱۴ و ۱۵ اکی غذاؤن کے ساتھ بارہ سے ڈیڑہ کے لئے

اجزا	ملینس فوڈ	۴ چمچے
	دودھ	۲ بڑے چمچے
	پانی	۴ بڑے چمچے

ترکیب - ملینس فوڈ کو گرم پانی مین ملاؤ - پہر دودھ شریک کرکے ایک چمچے کر خوب ہلاؤ

(۱۹) جو کی لپسی

اجزا -	کہولتا ہوا پانی	ایک بڑی پیالی چار
	جو کٹے ہوے	نصف پیالی چار
	نمک	نصف چمچہ چار

ترکیب - ابلتے ہوئے پانی مین جو اور نمک ڈال کر دو گھنٹے تک پکاؤ پھر اوتار کر چھلنی مین چھان لو - پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے تین بڑے چمچے بھر لپسی ایک خوراک کے لئے کافی ہوگی - ہر خوراک مین ایک کافی مقدار ملینس فوڈ ملے دودھ کو شریک کرکے ذرا پتلا کرلو - دو یا تین سال کے بچے کو ہر خوراک مین تین چار چمچے بھر لپسی دی جاے -

(۲۰) مسلم جو کی لپسی -

اجزا -	کھولتا ہوا پانی	۲ پیالی چار

مسلم جو — نصف پیالی چار
نمک — نصف چمچہ چار

ترکیب۔ گرم پانی مین نمک اور جو ڈال کر چار گھنٹے تک پکاؤ۔ پھر چھلنی مین خوب چھان لو پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے بمقدار دو تین چار بڑے چمچے ہر خوراک مین ملینس فوڈ ملا دو اور اس قدر ملاؤ کہ لپسی ذرا پتلی ہو جائے دو تین سال کے بچہ کو تین چار بڑے چمچے بھر لپسی ہر خوراک مین دو۔ نرم کرنے کی غرض سے دودھ اور ملینس فوڈ کی مناسب مقدار شریک کرو۔

(۲۱) نیم برشت انڈے

ترکیب۔ دو انڈون کو پانی مین ڈال کر چولھے کے پیچھے رکھ دو۔ تاکہ آٹھ منٹ مین پانی صرف گرم ہو جائے۔ اوبلنے نہ پائے۔

(۲۲) خشک روٹی۔

ترکیب۔ باسی یا تازہ ڈبل روٹی کے پتلے پتلے ٹکڑے کاٹ کر سینک لئے جائین اس کا خیال رہے کہ جلنے نہ پائین۔

(۲۳) چوزے، حلوان اور بکری کے گوشت کی یخنی۔

ترکیب۔ حلوان کے پاون، چوزہ کی ہڈیون اور گوشت کے ٹکڑے کر کے یا سیر بھر بکری کی گردن کے گوشت کو تین پاؤ پانی مین نمک ملا کر دو گھنٹے تک اوبالا جائے۔ اوس کے بعد یخنی چھان لی جائے۔ جب ٹھنڈی ہو جائے تو

چمچہ یا صاف جاذب کے ٹکڑے سے چکنائی اوتار لی جاے۔ اور جب دی جائیگی تو گرم کرکے جو، چاول، یا سونیان اوبال کر گرم یخنی مین ڈال کر دی جاسکتی ہے

(۴۲) گاے کے گوشت کی یخنی

اجزار۔	گاے کا گوشت	آدھ پاؤ
	پانی	آدھ پاؤ

ترکیب۔ چھیچھڑے اور چربی نکال کر گوشت کا باریک قیمہ کر لیا جاے اور اسکو ایک چھوٹے پوپام (مرتبان) آدھ پاؤ پانی کے ساتھ ڈال دیا جاے پھر ایک ڈھکنا ڈھک کر اوپر ایک کاغذ باندھ دیا جاے۔ اوسکے بعد ایک ڈونگے مین پانی بھر اوس مین پوپام رکھکر چولہے پر چڑھا دیا جاے اور تین گھنٹہ تک پوپام اوبلتے ہوے پانی مین رکھا رہے پھر ایک پیالہ مین یخنی نکال کر اوس مین نمک ملا کر پئین۔

بچون اور جوانون کے سادہ مشروبات

(۱) انڈے کی سفیدی اور سوڈا واٹر

اجزا۔	انڈے کی سفیدی	۲ عدد
	گلاس سوڈا واٹر	½ ۲
	ملینس فوڈ	ذائقہ کے موافق

ترکیب۔ جہان تک ممکن ہو گرم پانی کی قلیل مقدار مین ملینس فوڈ گھول لین اور انڈون کی سفیدی ملا کر خوب پھینٹ لین اوسکے بعد گلاس مین اونڈیل کر

سوڈا واٹر ملا کر پئین۔

(۲) دودھ، اور سوڈا واٹر

اجزا۔	دودھ	½ گلاس
	سوڈا واٹر	½ گلاس

ترکیب۔ نصف گلاس دودھ مین نصف گلاس سوڈا واٹر ملا کر پینے سے دودھ جلد ہضم ہوتا ہے۔ سوڈا واٹر سے دودھ کے اجزائے پنیر حباب کی شکل مین علیحدہ علیحدہ ہو جاتے ہین۔ اور اون کی سخت پھٹکیان نہین ہونے پاتین۔

(۳) شربت لیمون

اجزا۔	شکر	آدھ پاؤ
	لیمون	یک عدد

ترکیب۔ اوپر کا چھلکا اوتار کر لیمون کا عرق نکالین پھر چھلکے کو ملکر اوس کا عرق نچوڑلین۔ اور شکر ملا کر شربت تیار کرین ایک بڑا چمچہ شربت ایک گلاس پانی مین گھول کر پئین۔

(۴) شربت نارنگی

اجزا۔	نارنگی	۳ عدد
	لیمون	یک عدد
	کھولتا ہوا پانی	½ پاؤ

شکر ۲ ڈلیان

ترکیب لیموں چھیلکر اوس کا اور نارنگیوں کا عرق ایک جگہ مین نچوڑ این۔ پھر لیموں کا چھلکا ملکر شکر کے ہمراہ شریک کرلین۔ اور اوپر سے کھولتا ہوا پانی ڈالین

(۵) روٹی کا پانی

اجزا۔	پارچہ ڈبل روٹی	یک
	ٹھنڈا پانی	۲½ پاؤ

ترکیب۔ روٹی کے ٹکڑے خوب سینکر جگ مین رکھدین اور اوپر سے ٹھنڈا پانی ڈالدین پھر ایک گھنٹہ کے بعد نکال کر چھان لین۔ یہ پانی صاف اور زردی مائل ہوگا۔

(۶) چانول کی پیچ

اجزا	چانول	ایک چھٹانک
	پانی	۳ پاؤ
	پوست لیموں	

ترکیب۔ چانول کو دھو کر تین پاؤ تازہ پانی مین تین گھنٹے تک بھیگنے دو اوسکے بعد چولہے پر چڑھا دو۔ اور ایک گھنٹہ کے بعد اوتار کر پیچ پسالو جب پیچ ٹھنڈی ہو جاے۔ اوس مین لیموں یا نارنگی کا چھلکا، لونگ یا دارچینی ڈالکر پیو اسہال مین اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔

(۷) شربت سیب

اجزار۔	سیب	۶ عدد
	شکر	بقدر ضرورت
	تیز گرم پانی	۳ پاؤ

ترکیب۔ چھ سیبوں کے بغیر چھلے باریک باریک ٹکڑے کاٹ کر ایک بڑے جگ میں۔ ڈالدیں۔ ساتھ ہی اسکے لیموں کا چھلکا بھی کتر کر ڈالدیں اور اوپر سے کھولتا ہوا پانی ور پھر میٹھا س ڈالدیں جب ٹھنڈا ہو جاسے چھان لیں

(۸) جلاٹین اور دودھ

اجزا۔	جلاٹین	½ اونس
	آش جو	۱½ چھٹانک
	شکر سفید	½ چھٹانک
	دودھ	۳ چھٹانک

ترکیب۔ ایک جگ میں جلاٹین بھگو دو۔ دوسرے برتن میں گرم گرم آش جو میں شکر گھول کر یو یام میں انڈیل دو۔ پھر گرم دودھ شریک کر کے چمچے سے خوب چلاؤ اس کا استعمال قے اور دستوں کی بیماری میں نہایت مفید ہے۔ ٹھنڈا کر کے دینا زیادہ مناسب ہے۔

(۹) عرق بادام

اجزاء:-	سفوف بادام (مرکب)	½ چھٹانک
	گرم پانی	۳ چھٹانک

ترکیب۔ مرکب سفوف بادام جو ہر دوا فروش کے یہان مل جاتا ہے ایک صاف جگ مین نکال کر اوپر سے گرم پانی ڈالدین۔ پانی کھولتا ہوا نہ ہونا چاہیئے پندرہ منٹ تک سفوف بھیگا رہے اوسکے بعد ململ کی صافی مین چھان لین۔

اس کا استعمال زکام حلق کی سوزش اور پھیپھڑون کی معمولی شکایت مین مفید ہے

(۱۰) السی کی چاء

اجزاء:-	السی مسلم	½ چھٹانک
	شکر	¼ چھٹانک
	لکرس روٹ (ملیٹھی)	⅛ چھٹانک
	اوبلتا ہوا پانی	۱½ پاؤ

ترکیب۔ مسلم السی، اور شکر اور "لکرس روٹ" جگ مین ڈال کر ڈیڑھ پاؤ کھولتا ہوا پانی اوپر سے ڈالین۔ اور جگ کو چار گھنٹے تک آگ کے قریب رکھین۔ پھر عرق کو ٹھنڈا کر کے چھان لین اور ذائقہ کے لئے چند قطرے عرق لیمون کے شریک کر لین۔

کھانسی اور تمام امراض صدر مین اس سے بہت تسکین ہوتی ہے یہ چاء گرم گرم پینا چاہیئے

(۱۱) ملینس فوڈ، دودھ، اور سوڈا واٹر

اجزاء۔ دودھ ½ پاؤ

سوڈا واٹر پاؤ بھر

ملینس فوڈ ایک ٹی چمچہ

ترکیب۔ دودھ مین ملینس فوڈ گھول کر سوڈا واٹر اور برف ڈال کر پئین۔

(۱۲) ملینس فوڈ، برف، سوڈا واٹر

ترکیب۔ ملینس فوڈ ایک بڑے چمچہ کے اندازسے لیکر کسی بڑے گلاس مین ڈالدین اور تھوڑا سا پانی ملاکر لیسی سا کرلین۔ پھر سوڈا واٹر ڈال کر ہلالین اوپر سے برف ڈال کر پئین۔

موسم گرما مین یہ ایک نہایت مفرح شربت ہے اور ایسی حالت مین جب اور کسی غذا کی جانب رغبت نہین ہوتی۔ یہ غذا بلا تکلف مزہ سے پی جاتی ہے نیز جب محرقہ اسہال کی شکایت ہو یا خارجی گرمی کا اثر ہوگیا ہو تو اسکے استعمال نفع ہوگا۔

ملینس فوڈ ضعیف المعدہ اشخاص کے لئے

ملینس فوڈ ۲ بڑے چمچے

دودھ ½ پاؤ

پانی اتنی مقدار مین ملائین کہ ملینس فوڈ کی لیسی بن جائے

کوکو	ایک چمچہ چائے

یہ غذا صبح اور شام دی جائے۔

ناطاقت لوگوں کے لئے۔

ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
دودھ	۱½ پائنٹ
تازہ انڈے	۲ عدد (خوب پھینٹ کر)
نمک	برائے نام

مریضوں کے لئے

ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
دودھ	۳ چھٹانک
پانی	اتنی مقدار میں ملائے کہ ملینس فوڈ کی لیپی بن جائے
تازہ انڈا	ایک عدد دودھ میں پھینٹ کر

خوراک۔ دن میں تین مرتبہ یا اس سے کچھ زیادہ۔

مریضوں کے لیے

ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
دودھ	۲ چھٹانک
پانی	اتنا کہ ملینس فوڈ کی لیسی تیار ہو جائے

بالائی	۲ بڑے چمچے
انڈا	ایک عدد - دودھ میں پھینٹ کر

سن رسیدہ اشخاص کے لیئے -

ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
دودھ	۲ چھٹانک
پانی	اسقدر کہ ملینس فوڈ کی لیپسی بن جاے

تپ محرقہ اسہال اور بچہ کو ہیضہ مین دینے کے لیئے -

ملینس فوڈ	۳ چمچہ چاء
پانی	۱/۲ چھٹانک

ٹھنڈا کرکے بار بار مریض کو دیا جاے -

ملینس فوڈ کے دیگر فوائد

معمولی لیپسی، ارا روٹ، ساگو دانہ، چانول اور اسی قسم کی اور غذائین جن مین آٹے کا جزو ہو ملینس فوڈ ملا کر دینے سے جلد ہضم ہوتی ہین اور زیادہ طاقت بخشتی ہین

اسی طرح کوکو، کافی، ور چاء مین ملینس فوڈ شریک کرنے سے زیادہ نفع ہوتا ہے

مفید ترکیبین

دہی (اندازاً ڈیڑھ پاؤ)

ترکیب - ایک تام چینی کے دستہ دار ڈونگہ مین ڈیڑھ پاؤ تازہ دودہ ڈال کر ۹۸ یا ۱۰۰ درجہ مقیاس الحرارت تک گرم کرلو - پھر ایک صاف جگ مین نکال کر چہہ پیسہ بھر ضامن (ہندی جامن) خوب ملاکر گرم جگہہ رکھ دو - جب دہی خوب جم جائے اوس کو پھینٹ کر باریک صافی مین چھان لو صاف صاف پانی سا جو نکل آئے اوسکو استعمال کیا جائے -

چونہ کا پانی

ترکیب - ڈیڑھ پاؤ ٹھنڈے جوش کئے ہوئے پانی مین بارہ پیسہ بھر بے بجھا چونہ خوب ملاکر ایک گھنٹہ رکھین پھر احتیاط کے ساتھ صاف پانی نتھار لین اگر پانی ذرا دودھیا رنگ کا ہو تو کسی صاف کپڑے مین چھان لین یا جاذب سے کام لین - چونہ کے پانی کو کسی بوتل مین اچھی طرح ڈاٹ لگا کر رکھین -

نوٹ - چونہ کا پانی عموماً دوا فروشون کے یہان بھی ملتا ہے

چونہ کا میٹھا پانی

ترکیب - ایک چھٹانک مصری اور آدہی چھٹانک چونہ کو باریک پیس کر ایک بوتل مین بھر دین - اور اوپر سے ڈیڑھ پاؤ کھولتا ہوا پانی ڈال کر خوب ہلائین - اس میٹھے چونہ کے پانی کی پندرہ بوندون مین معمولی چونہ کے ایک بڑے چمچے کے برابر

شریک ہونا ہے۔

آش جو

تین چار کے چمچے بھر مسلم جو لیکر پہلے ٹھنڈے پانی سے، پھر گرم پانی سے دھوکر پانی پھینک دیں۔ اوسکے بعد ڈیڑھ پینٹ ۲½ (پاؤ چھٹانک و ڈیڑھ پاؤ سے) پانی ڈال کر جوش کریں۔ جب ڈیڑھ پاؤ پانی رہ جاے تو اوتار کر چھان لیں دن بھر کے لئے ایک بار بنا کر نہیں رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ آش جو جلد ترش ہوکر استعمال کے قابل نہیں رہتا۔

عام ممنوعات

(۱) بچہ کے منھ میں بغیر صاف کئے ہوئے چوسنی جو عموماً گلے میں پڑی رہتی ہے ہرگز نہ دیجاے۔

(۲) ہرگز بچہ کے منھ سے خالی شیشی نہ لگائی جائے۔

(۳) لمبی نلی دار شیشی ہرگز نہ استعمال کیجائے۔

(۴) جب بچہ روے فوراً دودھ نہ دیا جاے تاوقتیکہ بھوک کی کوئی علامت نہ پائی جاے

(۵) اوقات غذا کے درمیان کوئی شے نہ دیجائے، او حتی الامکان پابندی اوقات کا عادی کیا جائے۔

(۶) بچہ کو جلدی جلدی کھانے پینے سے باز رکھا جائے، اور آہستہ آہستہ کھانے پینے کی تعلیم دی جاے

(۷) جب تک بچہ کا کوئی دانت نہ نکل آے کوئی ایسی نشاستہ دار شے نہ شریک کیجائے جس سے گرم دودھ یا پانی گاڑھا ہو جائے۔ کوئی ایسی غذا مثلاً کارن فلاور ایرا روٹ یا ساگودانہ بسکٹ یا روٹی ہرگز نہ دیجائے۔

(۸) بچہ کو بالائی اوترا ہوا یا دیر تک کھلا ہوا دودھ نہ دیا جاے۔

(۹) بچہ کو عرصہ تک محض ایسی غذا نہ دیجائے جس میں تازہ کچا دودھ نہ شریک ہو۔

(۱۰) بچہ کو بلا طبیب کی اجازت کے کوئی سفوف بخار یا خواب آور دوا نہ دیجائے

(۱۱) نوجوان اشخاص کی غذا میں سے ذرا بھی کوئی شے بچہ کو نہ دیجانے۔

(۱۲) چاء، کافی، بیر (جو کی شراب) یا اور کوئی مخرب شے بچہ کو نہ دیجاے

(۱۳) بچہ کو کسی قسم کے پھل ایک سال تک نہ کھلاے جائیں البتہ اونکا عرق قلیل مقدار میں دیا جا سکتا ہے اس امر کی نہایت سختی کے ساتھ احتیاط رکھی جاے کہ بیج نہ کھانے پائیں بیج سے احتمال ہے کہ اونکی آنتوں کو تکلیف پہونچے اور یہ تکلیف اکثر اوقات خطرناک ہوتی ہے۔

بچوں کو یہ مرض اپنڈیسائٹس پیدا ہو جاتا ہے یعنی اوس چھوٹی سی فاضل آنت میں جو آنتوں کی جڑ کے پاس ہوتی ہے ورم ہو جاتا ہے پھر پیپ بنتی ہے اور خون میں عفونت پیدا ہو جاتی ہے اگرچہ اس مادہ کو ڈاکٹر عمل جراحی سے خارج کر دیتے ہیں لیکن ہر جگہ ایسے اپریشن (عمل جراحی) کا سامان مہیا نہیں ہوتا اور بعض وقت تشخیص میں بھی غلطی ہو جاتی ہے اسلئے احتیاط کی اشد ضرورت ہے۔

خاتمۃ الکتاب

وہ تمام تدبیریں جو اس کتاب میں درج ہیں عقلی اور مجرب تدابیر ہیں اور ہر عقلمند ماں جو اپنے بچوں کی صحت و تندرستی چاہتی ہے ضرور ایسی تدابیر پر عمل کرنے کی کوشش کریگی۔ لیکن سب سے اعلیٰ تدبیر روحانی تدبیر ہے یعنے وہ رب العالمین کی جناب میں رجوع کرکے خشوع وخضوع قلب کے ساتھ بچوں کی صحت و سلامتی کی دعا کرتی رہے خصوصاً مسلمان عورتوں کے لئے تو یہ ایک فرض ہے کہ وہ نماز پنجگانہ کے بعد بارگاہ الٰہی میں الحاح و عاجزی سے دعا مانگیں اور صحت و تندرستی کے ساتھ اعمال صالح کی دعا اور خود باری تعالیٰ کے الفاظ میں یہ التجا کرتے رہیں۔

رَبِّ هَبْ لِي مِن لَّدُنكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۖ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ○